كتاب المُجرَّبات بالعلاج النَّباتي

Recueil
des expériences concernant la médication à base des plantes

Belgacem Nasri

بالقاسم الناصري



BELGASEM NASRI

بالقاسم الناصري



كتاب
المجرّبات بالعلاج النّباتي

RECUEIL DES EXPERIENCES CONCERNANT LA MEDICATION A BASE DES PLANTES

دار الجيل

الحكمة الصحية الخالدة

- لا تجلس على الطعام إلّا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وامضغ جيداً... وقبل أن تنام اعرض نفسك على الخلاء[1]... فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب.
- توقّوا البرد في أوله[2]... وتلقوه في آخره[3]، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار: أوله يحرق... وآخره يورّق.
- الطبائع أربع: الدم هو عبد، وربما قتل العبد سيّده... والريح وهو عدو إذا سددت له باباً أتاك من آخر... والبلغم وهو ملك يدارى... والحرة[4] وهي الأرض إذا رجفت رجفت بمن عليها.

الإمام علي بن أبي طالب

La Sage Règle Sanitaire

- Ne t'assoies à table que lorsque tu as faim, et quitte-la lorsque ton envie t'y retient encore, Mastique bien... et avant de te coucher passe aux toilettes. Respecte ces règles et tu te passeras des médecins.
- Protège-toi du froid à ses débuts (en automne) et y expose-toi à ses fins (en printemps), car ses effets sur les corps humains sont pareils à ses effets sur les plantes; à ses débuts il brûle et à ses fins il fleurit les arbres.
- Les caractères sont au nombre de quatre: Le sang, est un domestique qui peut tuer son maître... Le vent est un ennemi qui vous attaque par où il lui semble... Faites attention aux expectorations... La fièvre comme la terre, lorsqu'elle tremble détruit tout.

Al - Imam ALI BEN ABI TALEB

---

(1) الخلاء: أي استفرغ الغائط قبل أن تنام، كي لا تجتمع في البطن الحار والبار والحي والميّت.
(2) أوله: يقصد به برد الخريف لأن برد الخريف يحرق البدن بالزكام وكذلك يذهب بأوراق الأشجار.
(3) آخره: يقصد به برد الربيع لأنه منعش للنفس والبدن وكذلك مورّق ومزهر للنبات والأشجار.
(4) الحرة: وهي الحمى وكانوا يسمّونها «أم ملدم» لأنّها إذا رجفت تهد البدن هداً وربما قتلت.

المقدمة

مساهمة منّي في إثراء الموسوعة الصحيّة النباتيّة أدرجت هذا الكتاب باللغتين العربيّة والفرنسيّة واخترت له إسماً: «كتاب المجرّبات بالعلاج النباتي».

ويختص بالعلاج المباشر لجميع أعضاء الجسد من الرأس إلى القدم، والوصفات المناسبة بالنباتات الطبيّة وكيفيّة استعمالها. ويحتوي كذلك على خصائص أمراض النساء (أمراض الحيض) وعلاج الأمراض الجلديّة، وبعض وصفات للتجميل الطبيعي.

وهو يختص بالعلاج المباشر للعضو الجسدي المرتب حسب الترتيب البدني للإنسان. . .

وقد انطلقت الفكرة لدي لما لاحظته من إهتمام متزايد لدى الناس ورجوعهم إلى الاستعمال بالعلاج النباتي، وعجز الطب الكيمياوي لمقاومة العديد من الأمراض المُحْدَثة والقديمة.

Introduction

En guise de participation de ma part à l'enrichissement de l'encyclopédie de la Médecine végétale; j'ai fait ce travail bilingue et je lui ai choisi le nom de «Recueil Des Expériences».

Son but se veut le traitement direct de tous les organes du corps humain de la tête au talon et les remèdes végétaux correspondant ainsi que la méthode de son application. Il s'occupe aussi des maladies féminines se rapportant à la menstruation ainsi que les maladies dermatologiques et quelques règles de l'esthétique naturelle.

Ce livre est conçu pour traiter directement l'organe atteint selon sa composition organique.

Et cette idée s'est développée chez-moi d'après les constatations que j'ai faites de nos jours du retour à la médecine végétale, et de l'incapacité de la Médecine chimique à traiter la plupart des maladies anciennes et nouvelles.

كما إن الكتب في هذا المجال قد تعددت وتنوّعت وفيها ما يكفي لعلاج بعض الأمراض بشكل ميسّر وفيها ما يستحق الدرس والبحث للاطمئنان كلياً للاستطباب بها.

ولهذا ولأسباب أخرى ألّفت هذا السفر النباتي، واقتنيت للقارئ الكريم طرق ميسّرة وبلغة بسيطة يفهمها كل النّاس وبكيفيّة مفصّلة لمدّة العلاج، والكميّة المطلوبة اللّازمة، وهو أول كتاب بهذه الأهميّة العلاجيّة.

المؤلف

Certes les livres dans ce domaine sont nombreux et variés, et on y trouve les traitements simplifiés et nécessaires pour une maladie quelconque, de même on y trouve des remèdes auxquels on n'est pas totalement confiant et leur adaptation nécessite encore des recherches approfondies.

Pour ces raisons et pour d'autres, je propose aux chers lecteurs ce livre conçu d'une manière aisée, efficace et compréhensible où la nature, la quantité et le mode d'emploi des médicaments végétaux ont été bien définis et c'est le premier livre auquel j'ai attaché tellement d'importance.

L'auteur

التوضيح

يحتوي هذا الكتاب على أكثر من 900 وصفة علاجيّة نباتيّة مستعملة للاستطباب بها حديثاً قد دوّنها جل العلماء النباتيين، وأهل الاختصاص في المجال النباتي.

وهذه الوصفات العلاجيّة تناسب ممّن هو غير متخصص في ميدان الطب والصيدلة، وذلك إذا احترم القاعدة التطبيقيّة في استعمال العلاج حسب الوصفة المدوّنة في الكتاب.

وقد ذكرت النباتات باسمها العربي والعامي والفرنسي والعلمي، وذلك تيسيراً للقارئ الكريم في تزويده بالمعرفة النباتيّة.

كما أَلْفتُ انتباه مستعملي هذا الكتاب أن المصابين بأمراض مزمنة يمكن أن يناسبهم العلاج المذكور فيه وذلك بعد استشارة الطبيب المباشر، مع مراعاة الاحتياطات اللازمة في كشف مردود الاستطباب النباتي.

Démonstration

Ce livre propose plus de 900 remèdes à base végétale utilisés pour les traitements de beaucoup de maladies prescrits par la totalité des savants, des végétalistes et des spécialistes en la matière.

Ces remèdes conviennent même aux non spécialistes en médecine et en pharmacie, à condition qu'ils respectent intégralement les règles d'administration telles qu'elles sont décrites dans cet ouvrage.

Les plantes utilisées ont été inscrites par leurs noms scientifiques, en arabe littéraire, en arabe parlé et en français, et cela rien que pour donner le maximum de connaissance végétale au lecteur.

L'attention des lecteurs utilisateurs du présent ouvrage est attirée au respect de l'avis des médecins traitant lorsqu'ils sont frappés des maladies de longue durée. Ils doivent évaluer les résultats immédiats de l'utilisation des plantes médecinales, et en cas de quoi s'abstenir.

وإنّي جعلت لكل علّة عدّة وصفات مختلفة لكي يحصل الشفاء في إحداهنّ لأنّ الأجساد تختلف عن بعضها. وخير ما ننصح به المريض أن يعالج بالنباتات والحشائش التي تنبت في بيئته ومحيطه لأن في ذلك الشفاء بعينه.

وختاماً يجب قراءة هذا الكتاب قراءة جيّدة.

بالقاسم الناصري

J'ai tenu à prescrire à chaque maladie plusieurs remèdes et ce dans le but de donner aux patients plus de chance de guérison, vu leur différence de constitution et je les incite à utiliser les plantes et les herbes de leur environnement et de ne pas les chercher ailleurs.

Enfin, ce livre doit être lu convenablement.

Belgasem Nasri

معرفة الطرق المختلفة في كيفية استحضار العلاج

المغليّ:

تغلى القشور الجافّة للثمار، أو الأغصان، أو الأوراق، أو الجذور، أو النبتة كلّها، كما تغلّى الحبوب لمدّة تتراوح بين 15 و30 دقيقة والكميّة تتراوح من 30 إلى 50 غراماً في 1 ليتر من الماء عند الاستعمال الداخلي وتصل من 80 إلى 100 غرام في 1 ليتر عند الاستعمال الخارجي.

المستحلب:

يحضّر المستحلب عادة في وعاء بلّوري، وبالطرق المعروفة: يغلى 1 ليتر من الماء ثم بعد غليه توضع فيه النبتة الخضراء أو الجافّة حسب الوصفة، بمقدار 30 إلى 50 غراماً وتترك في ذلك الماء لمدّة تتراوح بين 5-15 دقيقة. يشرب المستحلب عادة وعلى الأقل 3 مرّات في اليوم ولمدّة 3 أسابيع، كما يحضر المستحلب من الأزهار والحبوب المهروسة.

Quelques Termes Que Vous Devez Connaître

DECOCTION:

On l'obtient en faisant bouillir les pulpes secs des fruits, ou les tiges, ou les feuilles, ou les racines ou toute la plante. La décoction des grains dure entre 15 à 30 minutes pour une quantité variant entre 30 à 50g dans 1 litre d'eau pour l'utilisation interne, et 80 à 100g dans 1 litre d'eau pour l'utilisation externe.

INFUSION:

On l'obtient généralement en mettant la plante fraîche ou sèche, dans 1 litre d'eau bouillante, à une quantité de 30 à 50g par litre et reste à infuser entre 5 à 15 minutes. L'utilisation de l'infusion est de 3 fois par jour et durant 3 semaines.

المنقوع:

تنقع النبتة كلها أو مزيج من النباتات في سائل بارد [ماء أو كحول] لمدّة طويلة عادة وقد تدوم ليلة كاملة أو عدّة أيّام إلى أن نحصل على الطاقة العلاجية المخزونة في تلك النبتة.

العصير:

العصير لا يستخرج إلّا من النبتة وهي خضراء، وبعدها تفرم قطعاً صغيرة وتدق في آنية خشبيّة أو بلوريّة ثم يوضع المحصول في عصّارة وبعد تصفيته يحفظ في الثلاجة ليكون صالحاً لمدّة طويلة.

الشراب:

الشراب هو عكس العصير، لأنّه لا يستخرج إلا من طبيخ النبات الممزوج بالسكر والأفضل بالعسل.

ويمكن أن نصنع من ذلك الشراب «الملبّس» وذلك باستمرار غلي المطبوخ النباتي حتى يصبح فاتراً متماسكاً. وبعد أن يجف يقطع قطعاً صغيرة متصلبة وتكون صالحة للاستعمال.

MACÉRATION:

On l'obtient en faisant tremper une plante, ou un mélange de plantes, à froid dans un liquide [eau ou alcool] pendant une durée généralement assez longue [une nuit complète, quelques jours] afin que le liquide en receuille le maximum de principes actifs.

JUS:

On l'obtient seulement de la plante fraîche qui doit être coupée en petits morceaux pour préparer un suc, et on conserve souvent le recipient dans le frigidaire pour une longue durée.

SIROP (BOISSON):

On l'obtient uniquement par une cuisson de la plante mélangée avec le sucre et de préférence avec le miel.

Ce sirop se transforme en comprimés si le liquide est bouilli jusqu'il soit sec.

المرهم:

تؤخذ كميّة من عصير النباتات الطبيّة ثم تغلى في دهن الصوف [ويسمّى الوذح Lanoline] أو شحم الخنزير، أو زبدة غير مملحة.

المسحوق:

يستخرج المسحوق من الأعشاب الطبيّة الجافة بعد دقّها دقّاً ناعماً في مهراس أو الخشب الصلب، وقد يضاف المسحوق إلى عصير الفواكه أو مع جرعة ماء، أو يمزج مع كميّة من العسل أو الحليب عند العلاج.

POMMADE:

On prend une quantité de suc de la plante en la faisant bouillir dans une lanoline, ou dans la graisse du sanglier, ou dans du beurre non salé.

POUDRE:

On l'obtient en faisant écraser des plantes médecinales séchées, et pour les soins on peut ajouter la poudre aux jus de fruits, ou peut être mélangée avec de l'eau, du miel et du lait.



قسم الأمراض المختلفة

Partie des Maladies Diverses

١ ـ فصل في علاج آلام الرأس

مفهومها: تظهر علامات وجع أو ألم الرأس (أو الصداع)، غالباً وبدون شك بصورة متفاوتة من شخص إلى آخر وقد تكون مزمنة. ويصيب الصداع جميع الناس في مختلف مراحل العمر حتى في سن الطفولة.

وهذا المرض يبدو للطب عقدة يصعب علاجها نهائياً أو القضاء عليها تماماً. وهي تنتج في أغلب الحالات عن عمل يومي مضني مشحون بالأعمال الصعبة التي ترهق البدن، ممّا يسبب توتّراً ينتج عنه صداع في الرأس.

كما أن آلام الرأس يمكن أن تكون علامة لمرض عام في البدن أو بسبب وجع متمركز في عضو من أعضاء الرأس، ولهذا لا يستطيع الطبيب تحديد السبب الرئيسي لوجع الرأس عند فحصه للمريض أول مرّة، ولذلك يتعيّن على المريض تحديد موضع آلام رأسه وزمن حدوثها لمعرفة إن كانت صداعاً بسبب تقلّب الطقس وخاصّة في الخريف، أو صداعاً يدل على مرض عام في الجسم.

1 - Les Maux De Tête

DÉFINITION : Le mal de tête ou céphalée, symptôme très fréquent, et sans doute celui qui varie le plus en qualité, intensité et durée d'un individu à un autre. Il survient à tout âge, même dans l'enfance.

C'est en outre, pour le corps médical, une source très complexe de remède. Dans la plupart des cas, le mal de tête n'est que la conséquence banale d'une journée de travail trop chargée, d'une émotion intense ou d'une colère réprimée.

Mais le mal de tête peut être le symptôme d'une maladie générale ou d'une pathologie spécifique des organes de la tête. C'est pourquoi le médecin ne prend jamais à la légère ce symptôme qui doit, lorsqu'il se répète, inciter ceux qui en

وقد أجريت عمليات مدققة ومعمّقة لمعرفة السبب الرئيسي لألم الرأس وطبيعته لتعيين وصفة لازمة، لكن دون جدوى. . . !

فالطبيب يمكن أن يعطي المريض وصفة تناسبه. أمّا عند الإصابة بالشقيقة فإن الدراسات التي قامت بها المختبرات لتحديد السبب الرئيسي لهذا الألم، قد توصلت إلى القول بأنها لم تحصل على دلائل شافية، خاصّة إذا كانت آلام الرأس مزمنة أو غير مصاحبة اضطرابات أخرى.

المناطق العضوية لآلام الرأس

قد تزيد التركيبة العضويّـة الخارجيّـة من الإصابة بالصداع. وتلك الأعضاء مكوّنة من غلاف عضوي بأنسجة تغطّي كامل جمجمة الرأس [الجلد، الأنسجة التحتية لجلدة الشعر، عضلات الرأس والأوردة].

والجدير بالذكر أن عظام الجمجمة والعروق التي تعبرها ليس لها أي اتصال بالأوجاع. أما داخل الجمجمة فالأعضاء المتسبّبة بآلام الرأس يمكن أن تكون شرايين المخ والجيوب الكبيرة للأوردة الدمويّة والسحايا والأعصاب الموجّهة والوجهيّة واللسان البلعومي

souffrent, à le consulter au plus vite. Le patient facilitera considérablement le remède différentiel entre céphalée «automne» et céphalée due à une maladie, en décrivant précisément tous ses troubles.

Un interrogatoire minutieux et approfondi ne négligeant aucun détail sur l'apparition ou l'accentuation de la douleur et ses caractéristiques, est la condition primordiale d'un remède correct.

Ainsi le médecin pourra prescrire un traitement adéquat. Les analyses de laboratoire pour identifier l'origine de la migraine, sont toujours très difficiles à réaliser; il arrive souvent qu'elles ne fournissent pas de données suffisamment indicatives, surtout lorsque les maux de tête sont chroniques et non accompagnés d'autres troubles.

LES ORIGINES DES MAUX DE TÊTE

Les structures externes de la tête, dont la stimulation peut provoquer des céphalées, sont constituées par une épaisse membrane fibreuse qui recouvre le crâne (périoste crânien, la peau, le tissu sous-cutané, les muscles et les artères). En revanche, les os du crâne et les veines qui les traversent n'ont aucune relation

والأعصاب الثلاثة الأولى للمخ، كما أن آلام الرأس يمكن أن تكون أساساً بسبب آفة عينيّة، أنفيّة أذينيّة وأفّة جيبيّة.

فالمعدّات الممرضة والتي تسبّب آلام الرأس هي في الغالب التقلّص العضلي للجمجمة، أمراض العمود المخّي، توسّع وفرط نبضات الشرايين الخارجيّة والداخليّة للجمجمة وتوسع الأوردة الكبيرة الجمجميّة والانضغاط، والتهيّج والتهاب الأنسجة العصبيّة الحسيّة للأعصاب المذكورة آنفاً [الأعصاب الأولى للمخ] كل تلك الأعضاء تشكّل سبباً في الإصابة بالشقيقة.

1 ـ آلام الرأس الناتجة عن الإصابة بالبرد

العلاجات

وصفة علاجيّة بالزعتر البرّي: تؤخذ من 2 إلى 3 فروع صغيرة من الزعتر البرّي، وتستحلب في كأس ماء ساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب في الحال.

avec la douleur. A l'intérieur de la bûte crâniènne, les structures des maux de tête à l'origine peuvent être: les artères cérébrales, les grands sinus veineux, les méninges (membranes qui enveloppent le cerveau et la moêlle épinière), le nerf trijumeau facial, glossopharyngien, et les trois premiers nerfs cervicaux. De même les maux de tête peuvent également être provoqués par des lésions oculaires, nasales, auriculaires et sinusiens.

Les mécanismes pathogènes de forme de maux de tête les plus courants sont les contractures des muscles du crâne, les pathologies de la colonne cervicale, la dilatation à l'intérieur du crâne (migraine), la dilatation des grandes veines intra-crâniènnes, la compression, l'irritation et l'inflammation des fibres nerveuses sensitives des nerfs cités plus haut.

1 - Maux de Tête suite au Froid

Les Remèdes

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Utilisez l'infusion de deux ou trois petites tiges du Thym dans un verre d'eau chaude, buvez-le à l'instant.

آلام الرأس الناتجة عن التوتر العصبي

2 - آلام الرأس الناتجة عن التوتر العصبي

العلاج

- **وصفة علاجيّة بالبسباس [الرازيانج]**: تؤخذ ملعقة صغيرة من حبوب البسباس وتوضع في كأس ماء ساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدّة 10 دقائق. تؤخذ 3 مرات في اليوم لمدّة 5 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالفليّو [النعناع]**: تؤخذ كأس من الماء المقطّر من الفليّو وتوضع في الثلاجة. وعندما يبرد يفرك شعر الرأس به، وتدهن الجبهة والرقبة 3 مرات في اليوم من 5 إلى 7 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالترنجيّة [رعي الحمام]**: تؤخذ في اليوم 3 كؤوس من مستحلب الترنجيّة لمدّة 10 أيام.

2 - Maux de Tête suite à la Nervosité

Les Remèdes

- **Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]**: Utilisez l'infusion d'une cuillère à thé des grains de fenouil dans un verre d'eau chaude. Prenez cette infusion 3 fois par jour pour 5 jours.

- **Avec La Menthe poivrée [Mentha Piperita]**: Prenez un verre d'eau de Menthe Poivrée glacée pour l'utiliser en massage pour le front et le cou, 3 fois par jour pour 5 à 7 jours.

- **Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]**: Prenez 3 tasses par jour de l'infusion de la Verveine Odorante pendant 10 jours.

3 ـ آلام الرأس الناتجة عن سوء الهضم

العلاجات

وصفة علاجيّة بحشيشة الملائكة: تؤخذ 10 غرامات من جذور حشيشة الملائكة المفرومة خضراء، أو جافّة، ثم توضع في كأس كبير من الماء وتغلى على النّار. وبعدها تترك 5 أو 10 دقائق لتنقع وتصفّى، وتشرب مباشرة مرتين في اليوم لمدة 5 أو 7 أيّام.

وصفة علاجيّة بالريحان: تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتغمر بكأس من الماء الساخن لتستحلب لمدّة 5 دقائق. تصفّى وتشرب مرتين في اليوم لمدّة 5 أيام.

4 ـ آلام الرأس الناتجة عن اختلال وظائف الكبد

العلاجات

وصفة علاجيّة بالأقحوان: يستعمل شاياً من مستحلب أزهار الأقحوان الأبيض وذلك

3 - Maux de Tête suite à une Indigestion

Les Remèdes

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Prenez 10g des racines de l'Angélique vertes fraîches ou sèches; Faites la décoction dans un verre d'eau, et après l'avoir macérée pendant 5 à 10 minutes, buvez-le après filtration 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Avec Le Myrte [Myrtus Communis]: Faites tremper une cuillère à soupe de Myrte dans un verre d'eau chaude durant 5 minutes. Après filtration, prenez 2 fois par jour pour 5 jours.

4 - Maux de Tête suite aux Troubles du Foie

Les Remèdes

Avec La Marguerite des prés [Santhemum Leucanthemum]: Utilisez

بجعل ملعقة كبيرة من الأزهار [5 غرامات] في كأس من الماء الساخن. وبعد 10 دقائق يصفى ويشرب 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

5 ـ صداع الرأس

قال أبقراط الحكيم: لعلاج صداع الرأس مهما كان سببه يجب استعمال دواء الإسهال قبل كل شيء ثم يقع مباشرة العلاج.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالشندقورة: إنَّ شم أزهار الشندقورة، واستنشاق بخور أوراقها الجافّة تسكّن آلام الصداع والشقيقة.

وصفة علاجيّة ممزوجة: تؤخذ ملعقة كبيرة من السينوج، وملعقتان من القرفة، وملعقتان من عود القرنفل، يسحق الجميع سحقاً ناعماً ويمزج بالعسل.

l'infusion de 5 grammes de fleurs de Marguerite des prés dans un verre d'eau chaude pour 10 minutes. Après filtrage, buvez 3 fois par jour pour 5 jours.

5 - Les Céphalées

Selon le sage Apocrate, avant les soins des Céphalées il faut exécuter une purge d'estomac.

Les Remèdes

Avec Ivette Musquée [Ajuga Iva]: Sentir les fleurs de l'Ivette Musquée, et Inhaler de la fumée des feuilles sèches, calment les céphalées et les migraines.

Avec un Mélange De Plantes: Prenez une grande cuillère de la nigelle, deux grandes cuillères de la canelle et deux grandes cuillères d'œillet (en tige), et écrasez-les en poudre, puis mélangez-les avec du miel.

الاستعمال أولاً يدهن الرأس بماء الورد أو ماء الكافور وبعدها يوضع المعجون المذكور على الرأس لمدّة ساعات، تكرّر العمليّة مرّتين في اليوم إذا كان الصداع شديداً والعلاج يوماً بيوم.

6 ـ آلام الشقيقة

مفهوم الشقيقة (عن الحكيم الفيلسوف ابن سينا)

مفهومها وأسبابها: وجع حاد في أحد جانبي الرأس؛ ويحدِّدها جالينوس بأنها الساترة المتوسطة، وربما كان سببه من داخل القحف، وربما كان في الغشاء المجلل للقحف، وأكثر ما يكون في عضل الصدغ. وما كان خارجاً، فقد يبلغ حداً لا يحتمل اللمس. وتكون المواد واصلة إلى موضعه، إما من الأوردة والشرايين الخارجية، وإما من الدماغ نفسه وحجبه. وأكثر ما تكون الشقيقة تكون ذات أدوار: فتكون على الأغلب ناتجة عن الأخلاط: الأخلاط الحارة، أو الباردة أو عن رياح وبخارات. فتجد من البارد سكوناً بالتسخين وتمدداً قريباً.

MODE D'EMPLOI En premier lieu, massez la tête avec de l'eau de fleurs ou l'eau de camphre. Puis mettez le mélange cité en haut sur la tête durant 3 heures. L'opération est répétée deux fois par jour si la migraine est très forte.

6 - Les Migraines

DÉFINITION ET CAUSES: La migraine, très fréquente, est de cause inconnue.

Les douleurs sont probablement provoquées par une dilatation des artères cérébrales; En outre, il existe certainement un facteur héréditaire, car on observe souvent plusieurs cas de migraine dans une même famille. Selon de récentes études, certains cas de migraine sont imputables à une maladie héréditaire rare, la migraine hémiplégique familiale; le gène déficient a été localisé sur le chromosome 19. Par ailleurs, les crises sont déclenchées par différents facteurs, mais souvent le même chez un malade donné: stress ou, au contraire, détente physique, aliment particulier ou, au contraire, jeûne, manque ou excès de sommeil, bruit ou odeur, proximité des règles chez la femme. La grossesse et la prise de la pillule contraceptive peuvent augmenter ou diminuer la fréquence des crises selon les femmes.

ومن الحار سخونةً باللمس وضربانا في الأصدغ وراحة بالمبردات. كذلك فإن البارد يحسّ معه ببرد، والحار يحسّ معه بحرّ وذلك عند إشتداد الوجع.

عوارضها وعلاماتها: يمكن للشقيقة أن تظهر بأشكال مختلفة:

- الشقيقة المعروفة أو المنتشرة: وهي تظهر على شكل صداع يتصاعد تدريجياً ويدوم عدة ساعات، وحتى عدة أيام. وهو صداع نصفي يمتد إلى النصف الأيمن أو الأيسر من الجمجمة، على الأقل في بداية العارض، ويشعر المريض خلاله بنبض قوي أو خفقان وهنالك عوارض أخرى لهذا النوع من الشقيقة منها: اضطرابات في الهضم، دوار، تقيوء، عدم احتمال الضجة وصداع لدى القيام بمجهود جسدي.
- الشقيقة العينيّة: أي التي لها علاقة بالعين. ويسبق هذا النوع من الشقيقة علامات بصرية وعصبية منها: العُتمة ورؤية نقاط متلألئة داخل العين، قصر بصري نصفي أي عدم قدرة الشخص على الرؤية من الجانب الأيسر أو الأيمن للعين.

في أنواع أخرى أيضاً تصاحب الشقيقة اضطرابات عصبية حادة منها: الدوار الشديد، شعور حاد بالتنمُّل، وفي حالات نادرة شلل نصفي.

SYMPTÔMES ET SIGNES: une migraine peut prendre plusieurs aspects.

- La migraine dite connue: elle est la plus fréquente et comprend des crises de maux de tête qui s'installent progressivement, durent plusieurs heures, voire plusieurs jours, s'étendent à la moitié droite ou gauche du crâne (hémicrânie), au moins au début de la crise, et sont le plus souvent ressenties comme des pulsations. D'autres signes s'y associent: troubles digestifs (nausées, parfois vomissements), intolérance au bruit, exacerbation des maux de tête lors d'un effort physique.
- La migraine ophtalmique: c'est une autre forme de migraine, dans laquelle les maux de tête sont précédés de signes neurologiques visuels: scotome scintillant (points lumineux perceptibles d'abord au centre du champ visuel puis jusqu'à sa périphérie); hémianopie latérale homonyme (impossibilité pour les deux yeux de voir à droite ou à gauche.)

Dans d'autres formes encore, la migraine s'accompagne de troubles neurologiques sévères: vertige, sensation diffuse de fourmillements, exceptionnellement hémiplégie.

ملاحظة إن تشخيص الشقيقة هو حسيّ بحت ولا يتطلب أي فحوصات طبية معينة.

العلاجات

وصفة علاجية بالباذورج [الحبق]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة متوسطة من رؤوس الحبق المزهرة في فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان ويترك لمدة 8 دقائق ثمَّ يصفى ويحلى بالسكر ويشرب فنجان منه بعد كل وجبة طعام رئيسية.

- بروح الباذورج: يشرب من 2 إلى 5 قطرات ممزوجة بملعقة عسل صافي ثلاث مرات باليوم.

وصفة علاجية بالبانوج: تؤخذ 5 إلى 10 من رؤوس البابونج المزهرة وتوضع في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وتستحلب لمدة خمسة دقائق. يصفى بعدها ويحلى بالسكر ويشرب فنجان منه قبل الوجبات الرئيسية.

- بروح البابونج: يشرب من 2 إلى 4 قطرات ممزوجة في ملعقة عسل صافي من مرتين إلى ثلاث مرات باليوم.

REMARQUE Le diagnostic d'une migraine est purement clinique et ne nécessite à priori aucun examen complémentaire.

LES REMÈDES

Avec Le Basilic commun [Ocymum Basilicum]: Laissez infuser une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante, pendant 8 minutes. Filtrez, sucrez, buvez une tasse après chaque repas principal (migraine digestive).

- Essence: Buvez 2 à 5 gouttes, mélangées avec une cuillerée à soupe de miel, 3 fois par jour.

Avec La Camomille Romaine [Matricaria Chamomilla]: Infusez 5 à 10 têtes fleuries par tasse d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse avant les principaux repas.

- Essence: buvez 2 à 4 gouttes, mélangées avec une cuillère à soupe de miel, 2 ou 3 fois par jour.

وصفة علاجية بالخزامى: تترك لتستحلب مدة 10 دقائق بعدها يصفى ثم يحلى بالسكر ويشرب 3 فناجين باليوم ما بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالكاليبتوس [كالتوس]: توضع 3 إلى 4 أوراق (أو ملعقة طعام من الأوراق المفرومة) لكل فنجان من الماء. يغلى لمدة دقيقة، ثم يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى بالسكر أو بالعسل، ويشرب منه في اليوم 3 إلى 5 فناجين.

- بالزيت الأساسي: تمزج قطرتان إلى خمس قطرات من الزيت الأساسي للكاليبتوس مع ملعقة طعام عسل ويشرب ذلك المقدار مرتين أو ثلاث مرات باليوم.

وصفة علاجية بالمرزنجوش [المردقوش]: - مستحلب: توضع ملعقة صغيرة من النبتة المفرومة لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر او بعسل البرتقال، ثم يشرب فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

- بروح المرزنجوش: تمزج 3 إلى 4 قطرات في ملعقة طعام عسل البرتقال وتشرب ملعقتان إلى 3 ملاعق منه في اليوم.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites infuser une cuillerée à dessert de fleurs de lavande par tasse d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec l'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Faites infuser 3 à 4 feuilles (ou une cuillère à soupe de feuilles hachées) par tasse d'eau bouillante pendant une minute et infusez 10 minutes, filtrez, sucrez avec du miel ou du sucre et buvez 3 à 5 tasses par jour.

- Huile essentielle: Mélangez 2 à 5 gouttes de l'huile d'eucalyptus avec une cuillerée à soupe de miel, et buvez 2 ou 3 fois par jour.

Avec la Marjolaine [Origanum Marjorana]: - Infusion: Laissez infuser une cuillerée à dessert de plantes coupées pour une tasse d'eau bouillante, pendant 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- Essence: buvez 3 ou 4 gouttes mélangées avec une cuillerée à soupe de miel, 2 ou 3 fois par jour.

وصفة علاجية بالترنجان [حبق ترنجاني أو مفرحة القلب]: توضع ملعقة صغيرة من الرؤوس المزهرة أو الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. يصفى بعدها المستحلب ثم يحلّى بالسكر، ويشرب فنجانان أو ثلاثة فناجين في اليوم. (هذه الوصفة لعلاج الشقيقة المتأتية عن سوء الهضم).

وصفة علاجية بالنعناع: توضع ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 دقائق. يصفى بعدها، ثم يحلى بالسكر، يشرب فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

نصيحة إنَّ شرب المستحلب في الليل، يسبب الأرق للأشخاص ذوي الأحاسيس المرهفة.

- بروح النعناع: تمزج قطرتان إلى خمس قطرات لكل ملعقة طعام عسل الإكليل، تشرب منه 3 ملاعق في اليوم.

وصفة علاجية بالبرتقال الحلو (البردقان): - مستحلب الأزهار: توضع ملعقة طعام من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها، ثم يحلى بالسكر، ويشرب فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

Avec le Mélisse [Melissa Officinalis]: Faites une infusion d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries ou de feuilles de la plante par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez, et buvez 2 à 3 tasses par jour. (pour améliorer la migraine due à la mauvaise digestion)

Avec la Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Laissez infuser une cuillerée à dessert de feuilles, par tasse d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

CONSEIL L'emploi de cette infusion la nuit, peut empêcher le sommeil.

- Essence: buvez 2 à 5 gouttes, en potion ou mélangée une cuillère à soupe de miel, 3 fois par jour.

Avec L'Oranger doux [Citrus Auranteim]: - Infusion des fleurs: Faites une infusion d'une cuillerée à soupe de fleurs par une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour.

- مستحلب الأوراق: توضع من 3 إلى 4 أوراق البرتقال الحلو لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب لمدة 15 دقيقة، ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب فنجانان إلى 3 فناجين في اليوم. يمكن إضافة 10 قطرات من ماء زهر البرتقال لكل فنجان.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]: توضع ملعقة صغيرة من الأوراق أو الأزهار، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى بالسكر، ويشرب فنجان قبل أو بعد كلّ وجبة رئيسية

وصفة علاجية بالزيزفون [زيتون عطري]: - مستحلب الأوراق: توضع 5 غرامات من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ثم يحلى بالسكر ويشرب فنجانان في اليوم، ومن الأفضل بعد كل وجبة رئيسية.

- مستحلب أزهار الزيزفون وأزهار البرتقال: يوضع مقدار 20 إلى 30 غراما لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان (مقدار غرامين لكل فنجان) تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلّى بالسكر، ويشرب فنجانان إلى أربعة فناجين في اليوم.

- Infusion des feuilles: Infusez 3 à 4 feuilles d'oranger doux par une tasse d'eau bouillante, pendant 15 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour. On peut y ajouter 10 gouttes d'eau de fleurs d'oranger pour chaque tasse.

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Infusez une cuillerée à dessert de feuilles ou fleurs du romarin par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez une tasse avant ou après les repas.

Avec le Tilleul [Tilia Sylvestris]: - Infusion des feuilles: Faites une infusion de 5 grammes de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour (de préférence une tasse après chaque repas principal.)

- Une infusion de fleurs de tilleul et de fleurs d'oranger: Mettez 20 à 30g par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 4 tasses par jour.

وصفة علاجيّة «حمام القدمين» (لآلام الشقيقة التي تكون خارج الرأس): تحضّر سطلاً من الماء البارد ومثله من الماء الساخن. توضع القدمان أوّلاً ولمدّة 5 دقائق في الماء السّاخن، وبعدها مباشرة في الماء البارد لمدّة 10 ثواني 3 مرات في اليوم.

علاجات أخرى للشقيقة

- تنقع الأرجل بمقدار 100 غرام من مسحوق بذور الخردل الأسود لكل 7 ليترات من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويستعمل هذا الحمام (حمام القدمين) مرة واحدة مساءً قبل النوم مباشرة.
- توضع نصف ليمونة على كل صدغ، 3 إلى 5 مرات في اليوم.
- توضع ضميدة من أوراق الكرمب الغضة المهروسة على الجبين أو على الصدغين، 3 مرات في اليوم.
- توضع جبيرة طين على الجبين مرتين في اليوم.
- توضع على الجبين قطعة نحاس لمدة تتراوح من 10 إلى 30 دقيقة، وذلك مرتين في اليوم. و(يسمى هذا العلاج «علاج فلذي»).

Avec le Bain de Pieds (pour les migraines externes): Préparez 2 seaux d'eau (un froid, un chaud). Mettez les pieds dans le seau chaud pendant 5 minutes, puis directement plongez-les dans le seau froid pour 10 secondes; et ceci 3 fois par jour.

Autres Remèdes pour la Migraine

- Bain de pieds avec 100g de grains de poudre noire de moutarde dans 7 litres d'eau chaude, une fois chaque nuit avant de dormir.
- Tranches de citron sur les tempes 3 à 5 fois durant la journée.
- Cataplasme de feuilles de chou fraîches et hâchées, 3 fois par jour, sur le front ou sur les tempes.
- Emplâtre d'argile sur le front, 2 fois par jour
- Application, pendant 10 à 30 minutes, d'un objet en cuivre sur le front 2 fois par jour (c'est la métallothérapie).

وصفات قديمة

الوصفة الأولى: تغلى عروق عشبة قثاء الحمار مع أوراق عشبة شجرة مريم (افسنتين) في كمية من زيت الزيتون والماء.

الاستعمال يصفى المطبوخ ثم يدهن الرأس بذلك الزيت، وبعدها توضع ضميدة من ذلك المطبوخ على الرأس لمدة نصف ساعة مرة في الأسبوع.

الوصفة الثانية: يمزج القمام وأزهار الخزامى بكمية متساوية، مع قليل من القرنفل والحناء، ثم يعجن الجميع بماء زهر دافىء.

الاستعمال يدهن به كامل الرأس كل يوم مرة لمدة 7 أيام متتالية. (تنفع هذه الوصفة لعلاج الشقيقة المزمنة).

الوصفة الثالثة: سنا مكي 10 غرامات، قرنفل 10 غرامات، بسباسة 10 غرامات، أنيسون 10 غرامات، مر 5 غرامات، شواشي ورد 5 غرامات، زعفران 3 غرامات، مسك غرامان يسحق الجميع، ويمزج بالعسل.

Recettes Anciennes

Première Recette: Faites bouillir une quantité égale des racines de citrouille et de feuilles d'absinthe dans l'huile d'olive et de l'eau.

MODE D'EMPLOI Filtrez l'huile et l'utilisez en friction sur le cuir chevelu, puis appliquez la pâte des racines et des feuilles sur la tête comme un emplâtre pour une 1/2 heure, une fois par semaine.

Deuxième Recette: Prenez de quantité égale: des fleurs de pouliot (gammam en Tunisie). Prenez de la lavande avec un peu du clou de girofle et du henné. Mélangez-les dans l'eau tiède du fleur d'oranger.

MODE D'EMPLOI Frictionnez la tête une fois par jour durant 7 jours. (Et ceci pour la migraine chronique).

Troisième Recette: 10g de séné, 10g de clou de girofle, 10g de miacis, 10g d'anis vert, 5g de myrrhe, 5g de tête fleurie de rose sèche, *3g de safrane*, 2g de musk. Mélangez-les avec une quantité de miel.



الاستعمال تؤخذ ملعقة طعام مرة في اليوم حتى تنتهي الكمية.

الوصفة الرابعة: يخلط شحم الحنظل بالحناء والكبابة ويعجن بالخل محلولا فيه الأشق والصبر.

الاستعمال يدهن به الجبين والصدغين ومواضع الألم من الرأس.

الوصفة الخامسة: ينقع الشونيز (السينوج) في الخل لمدة 15 يوما.

الاستعمال يستعمل سعوطا، قطرتين في الأنف 3 مرات في اليوم. تنقي الرأس من الأوجاع والشقيقة.

MODE D'EMPLOI Mangez une cuillerée à soupe une fois par jour.

Quatrième Recette: Faites un mélange du fruit de citrullus clocynthis et du henné avec une macération par le vinaigre, de la gomme ammoniaque et de l'aloes vera.

MODE D'EMPLOI En friction sur le front, les tempes et sur les points douloureux de la tête.

Cinquième Recette: Macérez une quantité de poudre de nigelle dans du vinaigre pendant 15 jours.

MODE D'EMPLOI (en gouttes nasales) 2 gouttes 3 fois par jour, soulagent la migraine et les douleurs de la tête.

2- فصل في علاج أمراض الدماغ

1- الصرع أو داء النقطة

مفهومه: هو داءٌ يتميز بترددٍ مزمنٍ للتفريغ الكهربائي (فعاليات عنيفة) في الجسم، من خلايا قشرة الدماغ العصبية.

عوارضه: تظهر هذه الفعاليات العنيفة من خلال:

- أزمة كبيرة: تبدأ بغيبوبة كاملة واختلاجات تدوم من 5 إلى 10 دقائق. تبدأ هذه الأزمة العنيفة بصرخةٍ ثم سقطةٍ وتمرّ بثلاث مراحل:
  * إنقباض عنيف لكامل الجسم، مصحوب بعضّة اللسان.
  * اهتزازات وتشنّجات عنيفة فجائية.
  * تنفُّس صاخب يرافقه أحياناً تسرّب البول.

وبعدها لا يتذكر المريض شيئاً من هذه الأزمة.

2 - Les Maladies Du Cerveau

1 - L'Épilepsie

DÉFINITION: Cest une affection caractérisée par la répétition chronique des décharges (activations brutales) des cellules nerveuses du cortex cérébral.

SYMPTÔMES: Ces activations brutales sont essentiellement représentées par le grand mal et le petit mal.

- Le grand mal se caractérise par une crise marquée dune perte de connaissance totale et des convulsions qui durent de 5 à 10 minutes. Après un début brutal, signalé par un cri puis une chute, la crise se déroule en 3 phases:
  * Une contraction intense de tout le corps suivie d'une morsure de la langue.
  * Convulsions et secousses brusques.
  * Respiration bruyante avec parfois une perte d'urines.

Le malade ne garde aucun souvenir de cette crise.

- **أزمة صغيرة**: تسمى أيضاً «غياب» وهي تصيب عامةً الطفل من عمر 4 إلى 6 سنوات وتختفي عند سنّ البلوغ. فالمريض الفتي يفقد الوعي فجأة ولمدة ثوانٍ، لا يتحرّك، لا يجيب على الأسئلة، ونظره يصبح جامداً ثابتاً. ما مِن سقطة (كما في الأزمة الكبيرة) ولا صرخة. وتكاد هذه الأزمة تمر دون ملاحظتها.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: يشرب مستحلب 6 أوراق من الناعمة في فنجان، 3 مرات في اليوم، بعد الأكل بساعة لمدّة 21 يوماً.

وصفة علاجية بأزهار البرتقال الحلو: يشرب كأس ماء زهر البرتقال الحلو المحلّى بالعسل الصافي مرتين في اليوم لمدّة 15 يوماً.

وصفة علاجيّة باللّيمون: اشرب كأس عصير بعد الوجبات الرئيسيّة مرّتين في اليوم لمدّة طويلة.

- Le petit mal, le plus fréquent appelé «absence», débute généralement entre 4 et 6 ans et disparaît à la puberté. Le jeune malade perd brusquement conscience quelques secondes, ne bouge plus, ne répond pas aux questions et son regard reste fixe. Il n'y a pas de chute et la crise peut passer inaperçue.

Les Remèdes

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une infusion avec 6 feuilles de sauge par tasse, 3 fois par jour 1 heure après le repas et ceci durant 21 jours.

Avec Les Fleurs D'Oranger Doux [Citrus Aurantium]: Buvez une tasse de l'eau de fleurs d'oranger doux, mélangée avec du miel, 2 fois par jour pendant 15 jours.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Buvez une tasse du jus de citron, après les repas 2 fois par jour pendant une longue durée.



ملاحظة لا يلائم هذا العلاج المصابين بقرحة المعدة أو الذين لديهم إفراط في الحموضة.

وصفة علاجيّة بالثّوم: إنّ أكل الثوم مطبوخاً (بإدمان) يقوّي المجموع العصبي وينفي الصرع.

يقشر الثوم وتوضع فصوص الثوم في قارورة زيت الزيتون الصافي لمدّة 15 يوماً، وبعدها يؤكل ذلك الثوم بالخبز والزيت صباحاً، كما يؤكل في السلطة، فإنه نافع. يستمر العلاج مدّة طويلة.

وصفة علاجية بإكليل الجبل: تُنقع حفنة من الأوراق في ليتر من الخل الأبيض المعتّق لمدة يومين ثم يصفّى. يشرب نصف فنجان مرتين في اليوم ولمدة طويلة.

2 ـ ضعف الذاكرة

مفهومه: يكون ضعف الذاكرة على نوعين: الفجوة وفقدان الذاكرة كليًّا.

REMARQUE Ce remède ne convient pas à ceux qui souffrent d'un ulcère ou d'une gastrite à l'estomac.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Le fait de manger l'ail cuit chaque jour, stimule les nerfs, et éloigne l'épilepsie.

Enlevez l'écorce des gousses d'ail, et trempez-les dans l'huile d'olive pendant 15 jours. Après, mangez l'ail avec du pain, le matin ou avec la salade. Le traitement doit être de longue durée.

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Macérez une poignée de feuilles du romarin, dans 1 litre du vinaigre blanc, pendant 2 jours. Purifiez le liquide et buvez un demi-verre, 2 fois par jour pour une longue durée.

2 - La Faiblesse de la Mémoire

DÉFINITION: Les troubles de la mémoire sont de deux genres: Les trous de mémoire et les amnésies.



أسبابه: يعود سبب فجوة الذاكرة إلى التعب المُضْني، أو الانهيار العصبي أو التناول المفرط للأدوية كالمهدّئات والمنوّمات.

أما فقدان الذاكرة الكلي فهو يكون إما لفترة قصيرة، أو طويلة الأمد. وسببه الصرع، الالتهاب، حادثة ما أو صدمة دماغية.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بإكليل الجبل:** يشرب مستحلب ملعقة صغيرة من الأوراق في فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان مرتين في اليوم ولمدّة أسبوعين.

- **وصفة علاجيّة بالبروكلو [القنبيط]:** يؤكل البروكلو المطبوخ بإدمان في فصل الشتاء لتقوية الذاكرة.

- **وصفة علاجيّة بالسّينوج:** تهرس ملعقة صغيرة من حبوب السينوج وتغمر في ربع

CAUSES: Les trous de mémoire peuvent être dus à une fatigue, à une dépression nerveuse ou à la prise prolongée de certains médicaments (Comme les somnifères et les tranquillisants)

Les amnésies sont brèves ou prolongées. Elles portent sur la mémoire à court ou à long terme. Elles peuvent être causées par l'épilepsie, une infection, un accident ou un traumatisme crânien.

LES REMÈDES

- Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Utilisez une infusion d'une cuillère de feuilles de romarin dans un verre d'eau bouillie, 2 fois par jour durant 15 jours.
- Avec Le Chou-Fleur [Brassica Oleracea]: Mangez pendant l'hiver le chou-fleur cuit pour lutter contre la faiblesse de la mémoire.
- Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Préparez une infusion de poudre des grains de la nigelle, en mettant une cuillère de café dans un litre d'eau bouillie

ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدّة 10 دقائق. يشرب كأس بعد الأكل بساعة مرتين في اليوم أسبوعاً بأسبوع.

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: تؤخذ ملعقة صغيرة من العشبة [الأوراق والفروع قبل الإزهار] وتغمر في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدّة 5 إلى 10 دقائق. يشرب فنجان واحد مرتين في اليوم لمدة 10 أيّام.

ملاحظة: إن غسل شعر الرأس مرّة كل 3 أيام، وتمشيطه 3 مرات في اليوم على الأقل، وأكل السكّر على الرّيق بمقدار ملعقة صغيرة يومياً، ينفعون نفعاً حسناً في تقوية الذاكرة، وتنشيط الدماغ.

3 _ الشلل الدماغي

مفهومه: هو حالة مرضية غير متطورة (ثابتة) يرافقها تخلّف عقلي فكري، غالباً ما يكون معتدلاً. وينتج عن تَلَفٍ في خلايا الدماغ الخاصة بالجهاز المحرك.

أسبابه: يحدث هذا الشلل غالباً خلال الأشهر الأخيرة من الحمل لدى الجنين، أو أثناء

durant 10 minutes. Buvez un verre après le repas d'une heure, 2 fois par jour, semaine par semaine.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère à café de la sauge [feuilles, tiges avant la floraison] dans un verre d'eau bouillie pendant 5 à 10 minutes. Buvez un verre 2 fois par jour durant 10 jours.

REMARQUE: Pour stimuler le travail du cerveau et de la mémoire lavez les cheveux une fois chaque trois jours, peignez-vous 3 fois par jour. Mangez un morceau de sucre à jeun journellement.

3 - L'Infirmité Motrice Cérébrale

DÉFINITION: Etat pathologique non évolutif et avec une déficience intellectuelle, consécutif à une lésion cérébrale des centres moteurs.

CAUSES: Une infirmité motrice cérébrale (I.M.C) survient le plus souvent au

عملية الولادة: إمّا بسبب التهاب ما، أو بسبب انقطاع أو نقص الأوكسجين من خلايا دماغ الجنين أو خلل في تكوينه.

عندما يصيب الشلل الدماغي الطفل في صغره، يتسبّب ذلك باضطرابات مختلفة كالالتهاب في المخ أو في السحايا، أو حتى الصدمة الدماغية.

عوارضه: تظهر عوارض هذا المرض بإعاقة حركية (نصفية، جزئية أو كليّة) وكذلك بحركات لا إرادية وغير طبيعية. وأحياناً من خلال اضطرابات في الوظائف الحسية أو الفكرية أو العقلية (اضطرابات في السمع والشم أو نوبات من الصرع).

العلاجات

وصفة علاجيّة بالخزامى: أوصى «تابرنيمونتانوس» أحد مشاهير الأطباء القدماء، باستعمال أزهار الخزامى لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغي وذلك بتغطيس الأزهار بالنبيذ أو بالكحول ووضعها داخل الفم. ويؤكّد حسن مفعولها في حل عقدة اللسان وإعادة النطق.

cours des derniers mois de la grossesse ou au moment de l'accouchement. Elle est due à une infection survenue au cours de la grossesse , à une diminution ou une suppression de l'oxygène dans les tissus du fœtus, ou à une malformation cérébrale.

Lorsqu'une infirmité cérébrale intervient dans la petite enfance , elle s'explique par des affections acquises, comme une encéphalite, une méningite ou un traumatisme crânien.

SYMPTÔMES: Une infirmité motrice cérébrale se caractérise par une paralysie, des mouvements involontaires et anormaux, une perte de l'équilibre, des troubles neurologiques, sensitifs, sensoriels, mentaux ou nerveux (troubles de l'audition, crises d'épilepsie).

LES REMÈDES

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: L'Ancien médecin TAPRNIMONTANOS a conseillé d'utiliser les fleurs de la lavande pour regagner la parole perdue lors de l'infirmité du cerveau. Pour cela, utilisez

وصفة علاجيّة بالعرعار: يصنع زيت العرعر، أو صبغته كالآتي: ينقع جزء من الأثمار المهروسة مع ثلاثة أضعافه من الكحول لصنع الصبغة، أو زيت الزيتون لعمل الزيت، في زجاجة محكمة السد، توضع في مكان حار لمدة 10 أيام. يصفى بعدها المنقوع، ويخفف بإضافة كمية معادلة له من الماء وتخض جيداً ويحفظ. يدلك الرأس به مرتين إلى 3 مرات في اليوم لمدة أسابيع.

وصفة علاجيّة بالخردل الأسود: في حال حصول شلل دماغي بسبب انفجار شريان في الدماغ في مرض تصلّب الشرايين الدماغيّة، وازدياد ضغط الدم، فلهذا كله وللوقاية منه تؤخذ حبّتان من الخردل على الرّيق كل صباح ولمدّة 5، 7، أو 9 أيام.

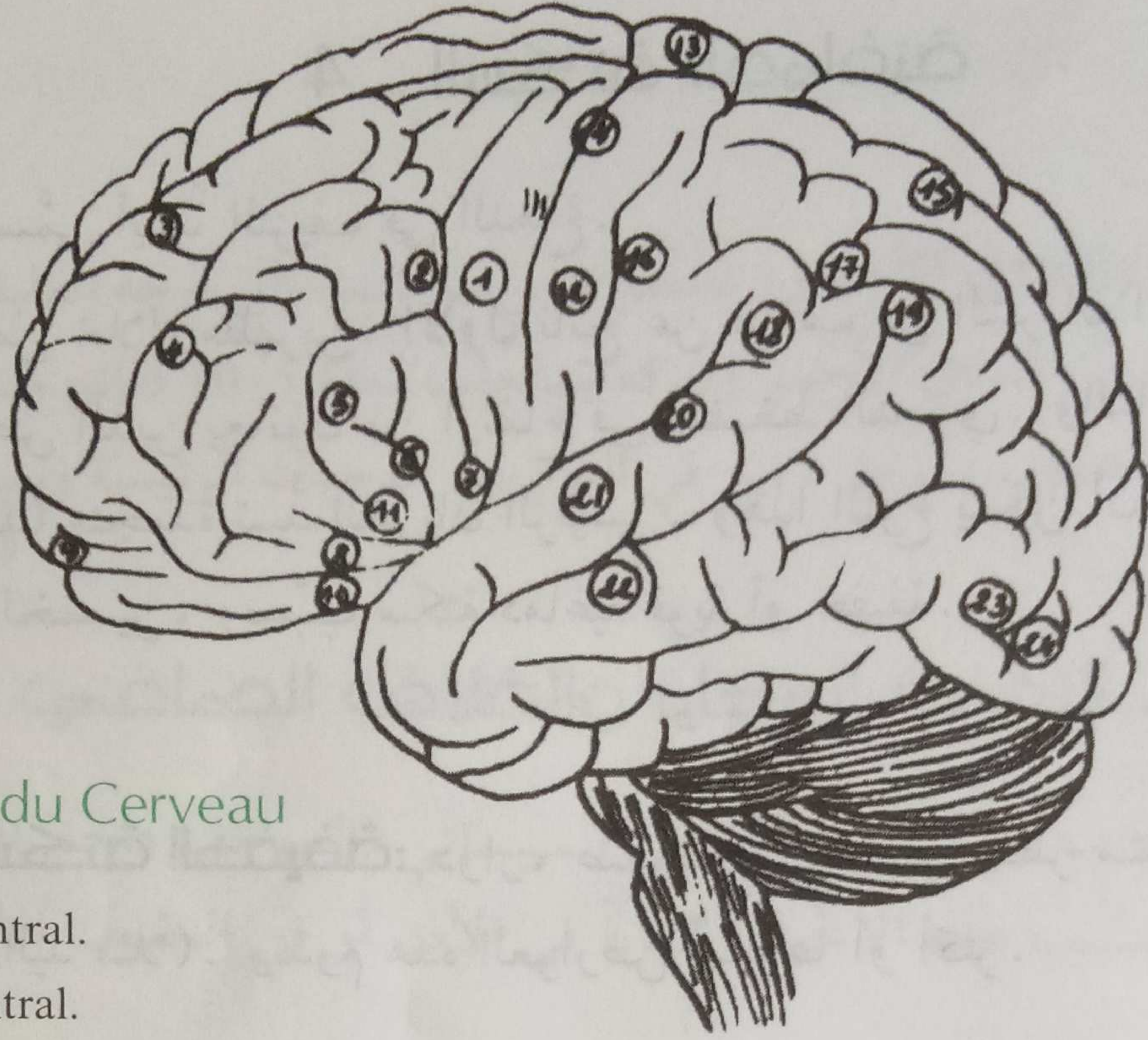
وصفة علاجيّة بناعمة مخزنيّة: يشرب مستحلب العشبة بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان مرتين في اليوم لمدة أسبوع.

une macération des fleurs dans le vin ou l'alcool. Mettez ces fleurs dans la bouche sous la langue.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Préparez l'huile de genévrier ou la macération comme suit: Mettez le $^1/_4$ des fruits du genévrier avec les $^3/_4$ d'alcool ou de l'huile dans une bouteille bien fermée, dans un endroit chaud pendant 10 jours. Après, purifiez le liquide et ajoutez de l'eau. On l'utilise en massant le cuir chevelu 2 à 3 fois par jour pendant des semaines.

Avec La Moutarde Noire [Brassica Nigra]: Pour lutter contre la congestion du cerveau pour les malades de l'Artériosclérose, et l'hypertension artérielle, prenez deux grains de la moutarde noire à jeun chaque matin pour 5, 7, ou 9 jours.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère de café de la sauge dans un verre d'eau bouillie. Buvez 2 verres par jour pendant une semaine.



Vue Latérale du Cerveau

1 - Gyrus précentral.
2 - Sillon précentral.
3 - Gyrus Frontal Supérieur.
4 - Gyrus Frontal Moyen.
5 - Gyrus Frontal Inférieur.
6 - Rameau axendant du Sillon latéral.
7 - Partie operculaire du Gyrus Frontal Inférieur.
8 - Rameau antérieur du Sillon latéral.
9 - Pôle Frontal.
10 - Partie orbitaire du Gyrus Frontal Inférieur.
11 - Partie triangulaire du Gyrus Frontal Inférieur.
12 - Gyrus post-Central.
13 - Hemisphère Cérébral droit.
14 - Sillon Central.
15 - Fissure longtitudinale du Cerveau.
16 - Sillon Post-Central.
17 - Lobule parietal inférieur.
18 - Gyrus Supramarginal.
19 - Gyrus angulaire.
20 - Rameau post du Sillon Latéral.
21 - Gyrus Temporal Supérieur.
22 - Gyrus Temporal Moyen.
23 - Gyrus Occipitaux.
24 - Sillon Occipital transverse.

[Le dictionnaire médical, pages 682-683].

مشهد جانبي للمخ

1 - التلفيف أمام المركز.
2 - التلفيف قبل المركز.
3 - التلفيف الجبهي العلوي.
4 - التلفيف الجبهي المتوسط.
5 - التلفيف الجبهي السفلي.
6 - الفرع الصاعد للتلم الوحشي.
7 - الجزء الوصادي للتلفيف الجبهي السفلي.
8 - الفرع الأمامي للتلم الوحشي.
9 - القطب الجبهي.
10 - الجزء الحجابي للتلفيف الجبهي السفلي.
11 - الجزء المثلثي للتلفيف الجبهي السفلي.
12 - التلفيف بعد المركز.
13 - نصف الكرة المخية الأيمن.
14 - التلم المركزي.
15 - الشق الطولي للمخ.
16 - التلم بعد المركز.
17 - الفصيص الجداري السفلي.
18 - التلفيف فوق المحيطي.
19 - التلفيف الزاوي.
20 - الفرع الخلفي للتلم الوحشي.
21 - التلفيف الصدغي العلوي.
22 - التلفيف الصدغي المتوسط.
23 - التلافيف القذالية.
24 - التلم القذالي المستعرض.

[المعجم الطبي، صفحات 682-683]

4 ـ السكتة الدماغية

مفهومها: تسمّى أيضاً النزيف في الدماغ.

أسبابها: تبدو من خلال مظهرين: **الأول** ناتج عن ضعفٍ في الشريان الرئيسي للدماغ، وتهدّد خاصةً الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في الضغط الدموي. **والثاني** يسبّبه تكوّنُ خُثارةٍ دمويةٍ (دم متجمد) متجمدة تسدُّ الشريان الرئيسي. وهذا النوع يمكن أن يصيب الأشخاص بين سن الأربعين والخمسين، ويسبّب سكتة دماغية قوية أو خفيفة.

عوارضها:

ـ عوارض السكتة الخفيفة: دوار، صعوبة في التعبير، نظر مشوّش، ضعف في أحد أعضاء الجسم (اليد مثلاً). وتدوم هذه العوارض أسبوعاً أو أكثر.

ـ عوارض السكتة القوية: ألم في الرأس، تقيوء، إغماء مفاجئ. وفيما بعد صعوبة في استعمال أحد الأعضاء وأخيراً صعوبة في الكلام.

4 - L'Apoplexie

DÉFINITION: ou appelée Hémorragie Cérébrale ou même Thrombose cérébrale. On l'appelle aussi Attaque.

CAUSES: Elle existe sous deux formes: **l'une** provient d'une faiblesse d'un vaisseau sanguin du cerveau. Elle menace davantage les personnes affectées d'hypertension artérielle. **L'autre** est causée par la formation d'un caillot qui bloque un vaisseau sanguin du cerveau. Ce genre peut atteindre les personnes âgées de 40 à 50 ans. La seconde forme peut donner lieu à des attaques faibles ou fortes.

SYMPTÔMES:

- De l'attaque faible: Vertiges, difficultés d'élocution, vision brouillée, faiblesse d'une partie du corps (la main par exemple). Ces symptômes durent une semaine ou deux.

- Symptômes de l'attaque grave: Maux de tête, vomissements, perte de connaissance subite. Plus tard, difficulté à se servir des membres, difficulté à tenir un objet ou de parler.

العلاج

وصفة علاجيّة بالشاي الأحمر: تُسَخّن كأس من الماء إلى درجة الغليان، ويوضع فيها مقدار ملعقة طعام من الشاي الأحمر وتتركه يستحلب لمدّة 5-10 دقائق ويحلّى بعد تصفيته بملعقة كبيرة من العسل. يشرب مرتين في اليوم بعد الوجبات الرئيسيّة ويستمر العلاج لمدّة طويلة.

5 - التهاب السحايا والخلاف الدماغي

مفهومه: هو التهاب في السائل الرأسي السيسائي (الموجود داخل الدماغ) ناتجٌ عن بكتيريا تصيبه. وقد تسبِّب هذه الأخيرة التهاباً في الأذن أو في الجيوب الأنفية أو حتى في الرئتين.

عوارضه: يظهر الداء بسرعة من خلال حرارة مرتفعة، صداع، تقيوءات، أوجاع وتصلّب في العمود الفقري. ويمكن للالتهاب أن يمتد بسهولة إلى الدماغ بسبَبَ إما غيبوبةً، إما

LES REMÈDES

Avec Le Thé [Thea Sinensis]: Faites une infusion d'une cuillère à soupe de thé noir dans un verre d'eau bouillie de 5 à 10 minutes. Purifiez-le et y ajoutez une cuillère de miel. Buvez deux tasses par jour après les repas et ceci pendant une longue durée.

5 - La Méningite Cérébrale

DÉFINITION: Une inflammation du liquide céphalorachidien, due à une infection par une bactérie. Elle peut entraîner une infection de l'oreille, du sinus de la face ou même une infection respiratoire.

SYMPTÔMES: La maladie se déclare rapidement par une fièvre associée à des maux de tête, des vomissements, à une douleur et raideur de la colonne vertébrale .L'infection peut facilement s'étendre au cerveau et provoquer un coma, des troubles du comportement, des paralysies et des convulsions. De même le germe peut passer dans le sang et causer une septicémie.

اضطرابات في التصرف، إما شللاً وإما تشنجات واختلاجات، كما أن هذه البكتيريا باستطاعتها الولوج إلى الدم لتسممه.

في الماضي كان هذا الداء يعتبر وباءً. وأكثر المصابين به كانوا من الأطفال من سن الثالثة والرابعة. ولكن لحسن الحظ توصل العلم اليوم لإيجاد لقاح يخفف من الإصابة بالمرض.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم وتسخّن تسخيناً جافاً [بدون أن يصفر لونها] وتستعمل للتلبيخ فوق مؤخرة الرأس.. تغطى مؤخرة الرأس بالشرائح المسخنة وتثبت بقطعة من الكتان ثم يلف الرأس بقطعة كبيرة من نسيج صوفي لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة عند الضرورة كل 12 ساعة.

6 ـ الإغماء أو الدوار

مفهومه: هو شعورٌ بدوران في الجسم أو تحرك جانبي للبدن، مصحوب عامةً بغثيان وتقيوء وعرق وشحوب في الوجه. يرافق الدوار أحياناً الشعور بالركبتين تخوران، والخوف يسيطر، وعدم الوضوح بالنظر.

Cette maladie était considérée comme une épidémie, dans le temps passé. Beaucoup de sujets en étaient atteints surtout les enfants de 3 et 4 ans . Mais heureusement, de nos jours un vaccin peut amoindrir le danger d'en être atteint.

LES REMÈDES

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Coupez l'Oignon en morceaux cerclés puis faites-les cuire au four sans les brûler. L'utilisez en cataplasme au dessus du crâne avec un pansement de laine, vous pouvez changer le cataplasme chaque 12 heures.

6 - Les Vertiges

DÉFINITION: Cest une sensation de rotation du corps ou de déplacement latéral. Il est souvent accompagné de nausées, de vomissements, de sueur et



أسبابه: بعد تحديد مكان الإصابة، يمكن التفريق بين نوعين من الأسباب: سبب يتعلّق بالمحيط الخارجي (ناتج عن إصابة الأذن الوسطى أو عصب السمع) وسبب آخر مركزي مصدره متعلّق بالأوعية الدموية (داخل الدماغ).

العلاجات

وصفة علاجيّة بالسّوسان: يصنع خل السوسان كالآتي: يملأ نصف زجاجة بأزهار السوسان والنصف الآخر بالخل ثم تتركها مسدودة مدّة أسبوعين، وبعدها تصفى وتحفظ في زجاجة محكمة السد.

الاستعمال يؤخذ في قارورة صغيرة عند السفر، وحين الشعور بالإغماء يشم في الأنف.

d'une pâleur. Parfois aussi une sensation de dérobement des jambes, d'une peur de tomber ou même d'un flou visuel, accompagnent le vertige.

CAUSES: Selon la localisation de l'atteinte, on distingue les vertiges périphériques (dus à une atteinte de l'oreille interne ou le nerf auditif) et les vertiges centraux d'origine vasculaire (à l'intérieur de l'encéphale).

Les Remèdes

Avec Le Lis Blanc [Lilium Candidum]: Préparez le Vinaigre du lis blanc comme suit: Macérez pendant deux semaines une bouteille mélangée en demi quantité de fleurs de lis-blanc et de vinaigre, et après la période de macération, purifiez le liquide.

Mode d'emploi Utilisez-le en voyage, en inhalation quand on sent le vertige.

3. فصل في علاج أمراض العين

1 _ الرمد

مفهومه: هو التهابٌ في الملتحمة (الغشاء الذي يلحف صفحة المقلة الخارجية وصفحة الأجفان الداخلية)

أسبابه: كلّ أنواع الحساسية تسبِّب الرمد: الدخان، الحرّ، الغبار أو أية مظاهر أو أماكن مثيرة للحساسية.

عوارضه: يظهر الرمد من خلال احمرار العين تحت الجفون بدون ألم. إنما يتأتّى الإزعاج من الحكاك والإحساس بوجود حبَّاتٍ من الرمل في العين. أحياناً تأتي الدموع لتزيد من هذا الإزعاج، أو بعض الافرازات القيحية التي تلتصق بالجفون عند الصباح.

ويقوى الرمد في فصلَي الربيع والصيف. ويدوم لدى الأولاد حتى سنّ البلوغ.

3 - Les Maladies Des Yeux

1 - La Conjonctivité

DÉFINITION: Inflammation de la conjonctive (membrane transparente qui recouvre la face intérieure des paupières)

CAUSES: Elle est provoquée par toute irritation: fumée, chaleur, poussière ou toute sorte d'atmosphère irritante.

SYMPTÔMES: Elle se manifeste par une rougeur dans l'œil sous les paupières sans douleur. La gêne provient des démangeaisons ou de l'impression d'avoir des grains de sable dans l'œil. Parfois des larmes intenses s'y associent ainsi que des sécrétions purulentes qui collent les cils le matin. Elle paraît surtout au printemps et en été et dure chez les enfants jusqu'à l'âge de la puberté.

العلاج

وصفة علاجيّة بالكمّون: تغسل العيون المتقيّحة (الرمداء) بمغليّ حبوب الكمون وذلك بغلي مقدار 3 غرامات في فنجان من الماء. ويستعمل مرّة في الصباح وأخرى في المساء لمدة 7 أيام.

وصفة علاجيّة بالبسباس: تغسل العيون بمستحلب مسحوق الجذور بمقدار ملعقة صغيرة في فنجان من الماء المغليّ لمدّة 10 دقائق، يستعمل مرّة كل صباح لمدّة أسبوع.

وصفة علاجيّة بشجرة مريم: يستخرج من النبتة مرهم لمعالجة الرمد خصوصاً لدى الشيوخ والكهول: تُهْرس العشبة ويستخرج منها عصيرها ونأخذ منه 3 غرامات ونمزجها بـ 30 غراماً من العسل، وتكحل الرموش من ذلك المزيج في الصباح وقبل النوم حتى تنتهي الكميّة.

وصفة علاجيّة بالهندباء البريّة [شيكورية]: يعمل مغلي بمقدار 20 إلى 30 غراماً من الجذور في فنجانين من الماء ويستمر الغليان إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط، فتكمد به العيون صباحاً.

LES REMÈDES

Avec Le Cumin [Cuminum Cyminum]: Faites une décoction de 3g de grains de Cumin dans un verre d'eau: lavez les yeux le matin et le soir pour 7 jours.

Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Préparez une infusion avec une cuillère de café de poudre des racines, dans un verre d'eau bouillie pendant 10 minutes. Lavez les yeux une fois chaque matin pour une semaine.

Avec L'Aurone [Artemisia Abrotanum]: Pour soigner la conjonctivité chez les vieillards et les adultes, utilisez le suc de la plante comme pommade avec 3g de suc mélangés à 30g de miel. Rincez les cils, le matin et avant de vous coucher jusqu'à ce que la pommade finisse.

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: Faites une décoction avec 20 à 30g de racines de la Chicorée dans deux verres d'eau jusqu'à obtenir un seul verre. Utilisez comme fomentation des yeux chaque matin.

وصفة علاجيّة بالخبّاز البرّي والخطميّة: تغلى قبضة من الخباز البرّي (الخبيزة) والخطميّة (الخبّيزة السوري) والورد الناشف (شواشي ورد) في كاس ماء حتى تحصل على معجون. تغسل العيون بمغلي أزهار البابونج على شكل كمّادات وتجفّف جيداً، ثم يوضع المعجون على شكل كمّادات في الليل مدّة 3 ليالي متتالية، وكل مرّة يستعمل علاج جانباً، ويستعمل مسهل مرّة واحدة خلال فترة العلاج.

2 - إجهاد العين [تقوية النظر]

العلاجات

وصفة علاجيّة بالفيجل: لإعادة نشاط قوّة العيون المجهدة من العمل، كعيون الخياطين والرسامين، والعاملي بالمجهر، كأطبّاء المختبرات وغيرهم. تغسل العيون في الصباح وعند النوم بمستحلب أوراق الفيجل وذلك بجعل ملعقة صغيرة (اغرام) في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

وصفة علاجيّة بالجزر [سنفاريّة]: تؤكل الثمار النيئة مع قليل من الزّيت، أو يشرب العصير لتقوية نظر العيون المجهدة.

Avec La Mauve et La Guimauve: Faites une pommade avec une décoction d'une poignée de la Mauve et de la Guimauve et des Roses sèches dans un verre d'eau. Lavez en premier lieu les yeux avec de l'eau bouillie des fleurs de Camomille en faisant des compresses. Puis mettez sur les yeux la pommade comme compresse aussi, la nuit, pour 3 nuits successives. Il faut tout de même utiliser une purge une fois durant ce traitement.

2 - Fortifier la Vue

Les Remèdes

Avec La Rue Fétide [Ruta Graveolens]: Pour l'acuité visuelle chez les Spécialistes comme les Tailleurs, les Dessinateurs, les Utilisateurs de Microscope etc... Préparez une infusion d'1g de feuilles de la rue-fétide dans un verre d'eau bouillie. Lavez les yeux le matin et avant de vous coucher.

Avec La Carotte [Daucus Carota]: On mange les légumes crus avec un peu d'huile ou on boit le jus pour fortifier la vue.

وصفة علاجيّة بالعسل: - يشرب كأس من الماء الدافىء ممزوجاً بملعقة صغيرة من العسل الصافي من مرتين إلى ثلاث مرّات في اليوم ولمدة طويلة.

- أو يؤخذ يومياً ملعقة طعام كبيرة بعد فطور الصباح مباشرة وذلك بانتظام ولمدّة طويلة.

وصفة علاجيّة بالملوخيّة: إنَّ الإدمان على أكل الملوخيّة مرتين في الأسبوع ولمدة طويلة يفيد في تقوية النظر.

وصفة علاجيّة بالكحل (مجرّبة): يؤخذ الزعفران والكافور وسكر النبات، أجزاء متساوية وتسحق سحقاً ناعماً، وبعدها تمزج بالإثمد ويستعمل كحلاً في الليل. وفي الصباح بعد غسل الوجه تكحل العيون بقليل من العسل.

3 - علاج لإزالة الماء من العين

العلاجات

وصفة علاجيّة بماء البصل والعسل: يعصر البصل الأبيض الصيفي، ويؤخذ مقدار ربع فنجان منه ويمزج مع نصف فنجان عسل صافي ليصبح كالقطرة، أولاً: تغسل العين بمغليّ

Avec Le Miel: - Buvez un verre d'eau mélangé avec une cuillère à café de miel 2 à 3 fois par jour, pour une longue durée.

- Ou prenez une grande cuillère de miel après le petit déjeuner chaque jour pour une longue durée.

Avec La Corète [Corchorus Olinopus]: On mange la corète bien cuite deux fois par semaine pour une longue durée.

Avec Le Kohol [Noir au Coin des Paupières]: Mélangez 3 portions égales: du Safran, du Camphre et du Sucre Candi. Ecrasez-les jusqu'ils deviennent de la poudre. Mélangez-les avec l'antimoine. Le matin après avoir lavé le visage, passez à la place du Kohol un peu de miel sur les paupières.

3 - Contre le Cristallin

LES REMÈDES

Avec Le Sirop de L'Oignon et du Miel: Mélangez un $^1/_4$ de verre du suc

أزهار البابونج والخبيزة وتنشف، وبعدها مباشرة تقطر في كل عين مصابة نقطة واحدة مرّتين في اليوم صباحاً ومساءً، يوماً بعد يوم. يستمر العلاج لمدّة 5 أيام. وبعدها تدهن العيون بقليل من زيت الخروع لإزالة الالتهابات.

وصفة علاجيّة بالبابونج والخبّيزة: - تأخذ فنجان ماء مغلي من أزهار البابونج وتمزجه بـ 6 قطرات من الليمون الحامض.

- عند كل علاج تغسل العيون بماء مغليّ الخبّيزة، وبعد التنشيف، تعالج العين بكمادات فوقها من مغليّ أزهار البابونج المقطّر فيه الليمون. مرّة كل يوم لمدة 5 أيام وفي نهاية العلاج تدهن الجفون بقليل من زيت الخروع.

4 - علاج التهاب العيون

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبطاطا: عند إصابة العيون بالأشعّة الكهربائيّة وغيرها، ولإزالة الالتهابات

d'oignon avec un demi verre de miel pour devenir comme collyre.

Avant chaque soin lavez les yeux avec l'eau bouillie des fleurs de la Camomille et de la Mauve, utilisez le 1er mélange comme collyre. Versez une seule goutte dans chaque œil 2 fois par jour, pendant 5 jours. Après le traitement utilisez l'huile de ricin en massage contre l'inflammation.

Avec La Camomille et La Mauve: - Mélangez un verre d'eau bouillie des fleurs de Camomille avec 6 gouttes de citron.

- Avant chaque soin, lavez les yeux avec de l'eau bouillie de la Mauve. Ensuite placez des compresses de la camomille sur l'œil (du mélange préparé à l'avance) une seule fois par jour pour 5 jours. Après cette période, utilisez l'huile de ricin en massage sur les paupières.

4 - Pour l'Infection des Yeux

LES REMÈDES

Avec La Pomme de Terre [Solanum Tube-Rosum]: Lors de

والاحتراق، توضع مباشرة فوق العيون شريحتان من البطاطا النيئة وتلف بقطعة من القماش لمدّة ساعات [حتّى يهدأ المصاب]. وفي الليل تكرّر العمليّة حتى الصباح.

5 ـ العين الجاحظة

مفهومها: الجحوظ هو بروز العينين خارج محجريهما.

أسبابها وعوارضها: أسبابها متنوعة فهي تكون إما وراثية، إما متعلقة بالغدة الدرقية أو بالتهاب في الشرايين. وفي الجحوظ لا تغطّي الجفون العيون كما هو طبيعي، بل تجحظ العين وكأنها تحت تأثير انفعال قوي.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالزنبق [سوسان]: تؤخذ كميّة من أوراق أزهار الزنبق وتفرم وتوضع في زجاجة بيضاء، ويصب فيها زيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة، وتسد سداً محكماً، وتوضع الزجاجة في الشمس لمدّة 10 أيام. يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه أزهار الزنبق، ثم يدهن به جفن العين مرتين في اليوم.

l'inflammation des yeux par des étincelles électriques ou les inflamations... Placez une fomentation de pomme de terre crus sur les yeux pendant des heures. A répéter la nuit jusqu'au matin.

5 - L'Exophtalmie

DÉFINITION: Cest la saillie des yeux hors de l'orbite.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Elle peut être héréditaire ou provoquée par une maladie se rapportant à la glande thyroïde, ou même à une infection vasculaire. Les paupières ne recouvrent plus normalement les yeux qui semblent écarquillés sous l'effet d'une forte émotion.

LES REMÈDES

Avec Le Lis Blanc [Lilum Candidum]: Prenez une quantité des feuilles de Lis Blanc, écrasez-les et mettez-les dans une bouteille blanche et versez

وصفة علاجيّة بالأرز: يغلى مقدار فنجان قهوة من الأرز الناعم في فنجانين من الماء ليصبح عجينة. توضع العجينة بين كمّادتين فوق العين كل ساعتين مرّة كل يومين.

وصفة علاجيّة بالكليل [إكليل الجبل]: يؤخذ من 20 إلى 25 غراماً من أزهار الكليل، ثم تغمر بنصف ليتر ماء مغليّ، وتستحلب لمدّة 10 دقائق.

الاستعمال توضع كمّادة على العين لمدّة 5 دقائق 3 مرات في اليوم [تعمل كمادة: بغمس قطعة من الشاش النظيف بالماء المستحلب].

6 _ التهاب حافتي جفون العين

مفهومه: هو التهاب حافتي الجفون التي تُصاب باحمرار وألم وتقشّر.

أسبابه: من الصعب تحديد سبب واحد لهذا النوع من الالتهاب. إنما هناك عوامل كثيرة تنمّيه كالاضطرابات في النظر أو الحساسية الجلدية أو الغبار والدخان.

dessus de l'huile d'olive pur, et laissez-la au soleil pendant 10 jours. Après cette période, filtrez ce liquide en lui ajoutant le suc des fleurs de Lis-Blanc; l'utilisez en pommade sur les paupières deux fois par jour.

Avec Le Riz [Oryza Sativa]: Préparez une pâte d'un verre de Riz de poudre dans deux verres d'eau (en décoction); l'utilisez en fomentation sur les yeux chaque deux heures une fois chaque 2 jours.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Préparez une infusion de 20 à 25g des fleurs du romarin dans $^1/_2$ de litre d'eau bouillie.

MODE D'EMPLOI L'utilisez en fomentation sur les yeux pendant 5 minutes 3 fois par jour [La fomentation se rince dans l'infusion des fleurs du romarin].

6 - La Blépharite

DÉFINITION: Inflammation des bords des paupières qui deviennent rouges, douloureuses et se couvrent de croûtes.

CAUSES: Il est très difficile de trouver une cause précise pour la blépharite; mais certains facteurs peuvent la favoriser comme des troubles de la vision, une



العلاجات

- **وصفة علاجيّة بلسان الحمل [آذان الجدي]:** تؤخذ كميّة من أوراق لسان الحمل السناني الطازجة وتنظّف، ثم تغمر بربع ليتر من الماء. يغلي الماء لمدّة قليلة، ثم يترك لينقع مدّة 5-10 دقائق، يصفّى ويستعمل دافئاً بوضعه على مكان الالتهاب على شكل كمّادات لمدّة 5-10 دقائق، 3 إلى 5 مراتّ في اليوم حتى يشفى العليل.

- **وصفة علاجيّة بالماء البارد:** هذا العلاج يفيد الالتهاب المزمن لحافتي جفون العيون، ويستعمل لذلك حمّام كالآتي: يؤخذ إناء أو وعاء نظيف ويملأ بالماء البارد، يغطس فيه الوجه وتكون العينان في حالة الغطس مغلقتين وعندما تصبحان في الماء تفتحان وتغلقان عدّة مرات. تكرّر العمليّة مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع.

- **وصفة علاجيّة بالماء الدافيء:** تستعمل نفس الطريقة أعلاه ولكن الماء الدافيء يمزج بحب البسباس وقبل الاستعمال يصفّى بمصفاة.

irritation chronique comme la poussière, ou des affections dermatologiques et allergiques.

LES REMÈDES

- Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Rincez une quantité des feuilles fraîches du Plantain. Ensuite trempez-les dans un quart de litre d'eau, et laissez-les bouillir et se reposer de 5 à 10 minutes. Après la filtration placez une fomentation tiède sur l'œil (5 à 10 minutes) 3 à 5 fois par jour.
- Avec Un Bain D'eau Froide: C'est un traitement pour l'infection aiguë des bords des paupières. Rincez le visage dans de l'eau froide en ayant les yeux fermés. Dans l'eau, ouvrez et fermez les yeux plusieurs fois. Faites ce bain 2 à 3 fois par semaine.
- Avec Un Bain D'eau Tiède: Utilisez comme indiqué au-dessus mais en y ajoutant les grains écrasés de Fenouil et avant l'utilisation il faut les filtrer.



أسبابه: تعود أسبابه إلى التهاب في العين ناتج عن بكتريا معدية جداً تدعى «كلاميديا تراخوماتيس». وتنتقل من خلال الأيدي الوسخة التي تلامس العين، أو من خلال غبار يحمله الهواء. كما يساهم النقص في النظافة الشخصية في زيادة الإصابة بهذا الداء.

عوارضه: يظهر المرض بشكل التهاب في غشاء الملتحمة التي تعلوها حبيبات شفافة يتبعها اجتياح الأوعية الدموية للملتحمة ثم القرنية، فيغطيها غشاء داكن اللون، يؤدي إلى تشوش في النظر.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالحرمل:** تؤخذ أغصان الحرمل الجافّة وتحرق ويستخرج منها كحل ليستعمل في الصباح وقبل النوم لمدة 5 أيام.
- **وصفة علاجيّة بالبليبشة [البقلة الحمقاء]:** تهرس العشبة وتمزج مع دقيق الشعير وماء الورد، ويستعمل ضميدة على العين طيلة الليل. يستمر العلاج ليلة بليلة، وفي الصباح تدهن دائرة العين بزيت الخروع.

CAUSES: Elle est due à l'infection des yeux par une bactérie très contagieuse, Chlamydia Trachomatis, qui se transmet par l'intermédiaire des mains sales portées au visage ou des poussières apportées par le vent, le manque d'hygiène augmentant le risque de surinfection.

SYMPTÔMES: Le trachome se traduit par une conjonctivité granuleuse, caractérisée par la formation de surélévations conjonctivales translucides; des vaisseaux sanguins envahissent la conjonctive puis la cornée, en la recouvrant d'un voile opaque responsable de la baisse de la vision.

LES REMÈDES

- **Avec La Rue-Sauvage:** Brûlez quelques tiges sèches du Rue-Sauvage, et utilisez leur poudre comme Kohol, le matin et avant de se coucher pour 5 jours.
- **Avec Le Pourpier [Portulaca Oleracea]:** Ecrasez la plante en la mélangeant avec des grains d'orge légèrement broyés et avec l'eau de Rose. La nuit, faites un cataplasme sur les yeux jusqu'au matin, et le matin passez sur le cercle de l'œil un peu d'huile de ricin.

4_ فصل في علاج أمراض الأنف

1- الحساسية أو التهاب الجَيْب

مفهومها: هي التهاب في جيوب أو أحد جيوب مقدّمة الوجه وبالعبارة الأدق في تجويف العظام الأماميّة للوجه، وهذه العلّة تُحدث إلتهاباً مستمراً للغشاء المخاطي الأنفي على إثر زكام أو نزلة أو إلتهاب الأنف.

أسبابها وعوارضها: وفي بعض الحالات تكون بسبب آلام وأوجاع الأسنان والأضراس. والحساسيّة الحادّة تتمثل في سيلان قيحي وانسداد للحفر الأنفيّة، وتُحدث آلاماً على مستوى الجبهة وفي بعض الأحيان على مستوى العين وأوجاع في الوجنتين والأسنان.

أما الحساسيّة المزمنة فهي مرتبطة أساساً بتأهب أرجي (وتظهر غالباً في بداية الشتاء مع فصل جني الزيتون) ويصحبها كذلك سيلان قيحي وثقل وأوجاع على مستوى الجبهة.

4 - Les Maladies Du Nez

1 - La Sinusite

DÉFINITION: La Sinusite est une inflammation d'un ou des sinus de la face, c'est à dire des cavités situées dans les os de la face. Cette infection est consécutive à l'inflammation de la muqueuse nasale et fait souvent suite à un Coryze, une grippe ou une rhinite.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Elle est parfois d'origine dentaire. La sinusite aiguë se traduit par un écoulement purulent et une obstruction des fosses nasales. Les douleurs se situent au niveau du front, des tempes et parfois au niveau de l'œil, des pommettes et des dents.

La sinusite chronique est souvent liée à une prédisposition allergique; elle s'accompagne d'écoulement purulent et d'une pesanteur frontale.

العلاج

وصفة علاجية بأزهار البابونج: تغلى كميّة من الماء (نصف ليتر) مع ملعقة كبيرة من أزهار البابونج. والبخار الصاعد يستنشق 3 مرات في اليوم، لمدّة 10 أيام.

وصفة علاجيّة بالكرنب: خذ رأس كرنب وورقه حتى تحصل على الأوراق الصغيرة البيضاء وهي على شكل رأس صغير ثم إهرسه واعصره بقطعة من قماش نظيفة. أضف إلى ذلك العصير بوزنه سكّراً أو عسلاً ثم اغْلِه، وبعد أن يبرد، استعمله شراباً في اليوم من 6-8 ملاعق طعام لمدّة 5-7 أيام.

وصفة علاجية ببوفرعون [شقائق النعمان]: يسخّن نصف ليتر من الماء بدرجة الغليان، ويوضع فيه من 5 إلى 10 غرامات من أوراق الأزهار الجافّة وتترك تستحلب لمدّة 5 دقائق. يشرب في اليوم من 2 إلى 3 كؤوس. يستمر العلاج 5 أيام في مدّة 10 أيام، يوماً بعد يوم لأنّه مخدّر ويجلب النوم العميق.

وصفة علاجيّة بالكالتوس: يؤخذ مقدار 2 إلى 3 غرامات من مسحوق أوراق الكالتوس الجافّة وتوضع في قدر من الماء المغليّ وتستنشق مباشرة 3 مرات في اليوم ولمدّة 10 أيام.

LES REMÈDES

Avec La Camomille [Malricava Chamomilla]: Versez un litre d'eau bouillante sur une cuillère à soupe de fleurs de camomille sèches. Faites 3 inhalations par jour pour 10 jours.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Prenez le bourgeon du chou, tapez-le, faites - le passer à travers un linge pur pour avoir le suc. Faites-le cuire avec son poids en sucre ou en miel. Après refroidissement, prenez 6 à 8 cuillères à soupe du sirop pendant 5 à 7 jours.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]: Versez litre d'eau bouillante sur 5 à 10g de pétales sèches, laissez infuser 5 minutes. Buvez 2 ou 3 tasses dans la journée (période de 5 jours de 10 journées), par absence d'une journée, car il est légèrement sédatif.

Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Mettez 2 à 3 pincées de

وصفة علاجيّة بالبنفسج: ـ تستحلب نصف قبضة من أوراق البنفسج الجافّة في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك 5 دقائق تستحلب. يشرب منه 4 فناجين في اليوم.

ـ أو توضع نصف قبضة من نبتة البنفسج كلها في 1 ليتر من الماء، ثم تغلى لمدّة 10 دقائق، يستعمل هذا المغلي شراباً من فنجانين إلى 3 في اليوم لمدّة 8 أيام.

وصفة علاجيّة باللّيمون: يستعمل عصير اللّيمون كقطرات أنفيّة تقطر في الأنف من الجهتين: كل مرّة قطرتين من 2 إلى 3 مرات في اليوم ولمدّة 8 أيام.

وصفة علاجيّة بشهد العسل: يمضغ شهد العسل كامل فصل الشتاء مرّتين في اليوم، لأن هذا المرض يظهر مع فصل جني الزيتون.

2 ـ نزيف الأنف [الرعاف]

مفهومه: سيلان الدم من الأنف.

poudre de feuilles sèches dans un bol d'eau bouillante. Faites 3 inhalations par jour pendant 10 jours.

Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]: - Versez 1 litre d'eau bouillante sur une poignée de fleurs sèches, laissez infuser 5 minutes. Prenez cette infusion à raison de 4 tasses par jour.

- Mettez une demi-poignée de la plante entière sèche dans 1 litre d'eau et portez à ébullition. Prenez cette décoction à raison de 2 à 3 tasses par jour pour 8 jours.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonem]: Utilisez le jus de citron en gouttes nasales. Mettez 2 gouttes dans chaque narine 2 à 3 fois par jour pendant 8 jours.

Avec La Cire du Miel [Substance Molle]: Mastiquez la cire du Miel pendant l'hiver 3 à 5 fois par jour, car cette infection attaque la personne à la saison de la récolte d'olives.

2 - L'Epistaxis

DÉFINITION: Saignement du nez.

أسبابه وعوارضه: الرعاف يصيب الأولاد في سن البلوغ، والمرأة الحامل في الشهور الستة الأولى من حملها، كما يصيب الأشخاص المسنّين المصابين بداء الكوليسترول. ليس من سبب واضح للرعاف. يمكن أن يكون ناتجاً عن ارتفاع في ضغط الدم، أو اضطراب في التخثر، أو التهاب في الحيوب الأنفية.

إسعافه: في هذه الحالات، يبادر إلى عملية التمخيط لإخراج الدم المتجمد من الأنف. ثم يُعمد إلى الضغط لمدة 15 دقيقة على ارنبتي الأنف. يجب أن يكون رأس المريض محنياً إلى الأمام لئلا ينزل الدم إلى الفم.

أما العلاج الأخير فيكون عند الطبيب بواسطة التخثير الكهربائي للشرايين الصغيرة النازفة.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالخل:** إن شمّ الخل يقطع الرعاف على الفور.
- **وصفة علاجيّة بالسفرجل:** يؤخذ غرامان من مسحوق قشور السفرجل الجافّة وتمزج بـ3 غرامات خل وبعد ذلك يستعمل تقطيراً في الأنف.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Les épistaxis sont fréquents chez les enfants au moment de la puberté, chez la femme pendant les 6 premiers mois de la grossesse, et chez les personnes âgées atteints de dépôt de cholestérol. Cette hémorragie des fosses nasales, souvent d'origine inconnue, peut être due à une hypertension artérielle, à un trouble de la coagulation ou à une affection des sinus.

Comment guérir? Dans ces cas, il faut procéder à un mouchage, pour évacuer les caillots et se poursuit par une compression prolongée (jusqu'à 15 minutes) des ailes du nez. La tête du sujet doit être penchée en avant afin que le sang ne passe pas par la bouche. Le dernier remède se fait chez un médecin, c'est l'électrocoagulation des petites artères qui saignent.

LES REMÈDES

- Avec Le Vinaigre: L'inhalation de l'odeur du vinaigre arrête l'epistaxis.
- Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: Mélangez 2 grammes de la



وصفة علاجية بالقرّاص [الحرّيقة]: تغطس قطعة من القطن في عصارة وعشبة القرّاص، وتسد بها فتحة الأنف.

وصفة علاجيّة بالماء البارد: تؤخذ قطعة منشفة وتبل بالماء البارد، وتوضع على مؤخرة الرقبة، وبعدها مباشرة تؤخذ قطعة قطن وتغمس بماء بارد وتوضع في فتحة الأنف النازف.

وصفة علاجيّة بماء وملح: تذوّب ملعقة كبيرة من الملح في كأس ماء دافىء (مغليّ) ويستنشق هذا الماء عدّة مرّات.

وصفة علاجيّة بالخل وماء الورد: يؤخذ فنجان من الخل الجيّد مع فنجان ماء ورد.

الاستعمال أولاً يقطر في الأنف المرعوف 3 مرات في اليوم، ثانياً تغمس قطعة من القطن من ذلك المزيج ويسد بها فتحة الأنف النازفة.

3 - الزكام

مفهومه: التهاب في المنخرَيْن. وهو مُعْدٍ بواسطة الاستنشاق.

poudre de pulpe de cognassier sec avec 3 grammes de vinaigre et utilisez-le en inhalation dans le nez.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Rincez un morceau de coton dans le suc de l'ortie sur le bout de la narine.

Avec L'Eau Froide: Mettez un morceau de tissu mouillé d'eau froide sur le cou et en même temps placez un coton trempé dans l'eau froide à l'ouverture du nez.

Avec L'eau Salée: Faites une dissolution avec une cuillère à soupe de sel dans un verre d'eau bouillie et utilisez-le en fumigation plusieurs fois.

Avec Le Vinaigre et L'Eau de Rose: Mélangez une tasse de vinaigre avec une autre d'eau de rose.

MODE D'EMPLOI Utilisez-le en instillation dans le nez en 2 gouttes 3 fois par jour, et trempez une pincée de coton dans ce mélange et bouchez le nez.

3 - Le Rhume

DÉFINITION: Il sagit d'une inflammation infectieuse des fosses nasales.

أسبابه وعوارضه: أصلُ الزكام عامةً متعلّقٌ بفيروس يلتقطه الشخص من الهواء ويإمكانه أن يتحوّل إلى التهاب بكتيري. بعد عدة أيّام من الحضانة حيث ألم الرأس والشعور بالعطاس يسيطران، يسيل الأنف وأحياناً بصورة كبيرة. يكون السيلان مائعاً فاتح اللون. وعند أي مضاعفات يتحوّل إلى سميك وأصفر. وعندها يكون المنخران مسدودَيْن ويشعر الشخص المصاب بالزكام بإحساس محرق في المنخرَيْن. يدوم الزكام عادة عدة أيّام حتى يغيب تلقائياً.

العلاج

- **وصفة علاجية بالمردقوش البرّي:** يمزج 50 غراماً من عصير العشبة مع 30 غراماً من الفازلين (يباع في الصيدلة) وليصبح مرهماً، ويعالج به الزكام بتدليك الأنف 3 مرات في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بمرهم الحلبة والثوم:** يمزج مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص من الثوم المهروسة.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Le rhume est en général viral, mais se complique souvent d'une infection bactérienne. Après incubation de quelques jours, où le mal de tête et la sensation d'éternuement dominent, le nez se met à couler fortement (abondamment). L'écoulement est clair et fluide; en cas de complication, il devient épais et jaune. Le nez est alors bouché; la personne éternue et éprouve une sensation de brûlure dans les fosses nasales. Le simple rhume guérit en quelques jours.

Les Remèdes

- **Avec La Marjolaine [Origanum Majorana]:** Mélangez 50 grammes du suc de la marjolaine avec 30 grammes de la vaseline, Utilisez-le en pommade sur le nez 3 fois par jour.
- **Avec La Pommade du Fenugrec [Trigonella Frœnum Graecum] et de l'Ail:** Préparez une pommade avec la poudre des graines de Fenugrec avec des gousses d'ail écrasés.

الاستعمال قبل النّوم يطلى باطن القدمين بذلك المرهم ويربط فوقهما بقماش حتى الصّباح. وتكرّر العمليّة عدّة مرّات، حسب لزوم العلاج.

وصفة علاجيّة بالزيزفون: تؤخذ ملعقة صغيرة من الأزهار وتوضع في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدّة 5 دقائق. يشرب مُحلّى بالعسل أو بالسكّر 2 إلى 3 فناجين في اليوم حسب لزوم العلاج.

وصفة علاجيّة بالفليّو: تؤخذ كميّة من الفليّو [أخضر أو جاف] وتبخّر بها المكان [بيت النوم] تفيد ضد زكام الأطفال. التبخير: تضع حديدة فوق الكانون وتجعل فوقها الفليّو، أو فوق السخّان وفي كلتي الحالتين يصعد الدخان في المكان.

وصفة علاجية بالكالتوس: يحضر مستحلب لـ 30 غراماً من أوراق الكالتوس في 1 ليتر من الماء المغليّ، وبعد ذلك يصفّى وتشرب تلك الكميّة ساخنة في مدّة 24 ساعة. وهذا يساعد على إزالة الألم.

MODE D'EMPLOI L'utilisez en cataplasme sur la plante du pied jusqu'au matin. Répétez suivant le besoin.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Faites une infusion avec une cuillère de café des fleurs de tilleul dans une tasse d'eau bouillie pour 5 minutes, buvez chaque jour 2 à 3 tasses mélangées avec le miel ou le sucre; répétez suivant le besoin.

Avec La Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Faites un encens avec la menthe poivrée fraîche ou séche (dans les chambres à coucher) pour protéger les enfants contre le rhume qui est une maladie contagieuse.

Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Préparez une infusion de 30 grammes de feuilles d'Eucalyptus dans 1 litre d'eau bouillante. Vous Filtrerez ensuite et vous boirez ce liquide pendant 24 heures bien chaud.

5 ـ فصل في علاج أمراض الأذن

1 ـ علاج آلام الأذن

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالثّوم:** تقطّع 5 فصوص ثوم في قليل من زيت الزيتون وتطبخ على نار هادئة طبخاً جيّداً. تنقط في الأذن نقطاً دافئة نقطتين في كل مرّة 3 مرّات في اليوم لمدّة 3 أيام.
- **وصفة علاجيّة بلسان الحمل السناني:** علاج استعجالي: تهرس الأوراق الغضة وتعصر بقطعة من الشاش، ويستعمل ذلك العصير تقطيراً في الأذن نقطتين في كل مرّة 3 مرّات في اليوم.

5 - Les Maladies Des Oreilles

1 - Les Maux des Oreilles

Les Remèdes

- **Avec L'Ail [Allium Satirum]:** Faites cuire 5 gousses d'ail coupées dans une cuillère à soupe d'huile d'olive (sur un feu faible). Utilisez-le en instillation dans l'oreille, deux gouttes 3 fois par jour pendant 3 jours.
- **Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]:** **Soin Urgent:** Ecrasez des feuilles fraîches et utilisez le suc en instillation dans l'oreille deux gouttes chaque fois, 3 fois par jour.



• صنع علاج وتخزينه لاستعماله عند الحاجة:

كيفية الصنع: تؤخذ 6 أجزاء من أوراق لسان الحمل الخضراء (أي 55%) ثم تترك بضع ساعات إلى أن تذبل. بعد ذلك تفرم ويضاف إليها 5 أجزاء من الكحول المركّز 95%. وبعد نصف ساعة يضاف إليهما 44 جزءاً من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليستحلب مدّة 24 ساعة مع تحريكها أثناء ذلك بضع مرّات. ثم تصفى بقطعة من نسيج كتّاني مع ضغط خفيف لتعصر، ويضاف إلى ذلك المحصول الصافي مقدار وزنه مرّة ونصف (1½) من سكر النبات المسحوق ثم يغلي إلى أن يفور.

التخزين: يوضع في زجاجات سوداء اللّون، وتسد سداً محكماً وتحفظ في مكان بارد وبعيد عن الضوء.

الاستعمال: تنقط في الأذن نقطتان كل مرّة 3 مرّات في اليوم.

2 ـ طنين الأذن

مفهومه: طنين الأذن ظاهرة شائعة. تعرض عند حوالي 15% من الكبار. يصيب الطنين

• Péparation d'un Medicament Utile:

Mode de Fabrication: Faites une infusion (55%) avec 6 parties de feuilles de plantain ternes coupées dans 5 parties d'alcool composé (95%). Après une demi-heure ajoutez les 44 parties restées d'eau bouillie. Laissez infuser pendant 24 heures. Durant cette période on l'agite plusieurs fois, ensuite on purifie cette quantité et on y ajoute son poids une fois et demi du sucre de Candi puis on la fait bouillir jusqu'à obtenir une décoction.

Conservation: On le conserve dans des bouteilles noires bien bouchées dans un endroit froid loin de lumière.

MODE D'EMPLOI: On l'utilise comme instillation dans les oreilles, deux gouttes chaque fois, 3 fois par jour.

2 - Bourdonnement de L'Oreille

DÉFINITION: appelé aussi ACOUPHENE. L'acouphène est un phénomène

الأذن الأولى ثم الثانية. وأحياناً لا يستطيع المصاب أن يحدّد الجهة المؤلمة، ويشعر وكأن الطنين يصيب وسط الرأس أو الدماغ.

أسبابه: لطنين الأذن أسباب متعددة: يسبّبه مثلاً التهاب الأذن، السمع الثقيل، التغيرات في السمع، الحرارة المرتفعة، الانهيار العصبي، الضعف الناتج عن الأعياء أو فقر الدم، وخاصة التعرض لأصوات قوية (عند العسكريين كصوت الرماية أو المدفع).

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ 60% [أزهار وثمار] وتنقع في 40% من الكحول المركز (95°) وتوضع في قارورة زجاجيّة محكّمة السد، وتترك في الشمس لمدّة 10 أيّام في مكان لا تقل حرارته عن 15° ـ 20°، وبعد تلك المدّة يصفى المحصول ويحفظ كما أسلفنا.

fréquent; il affecte près de 15% de la population adulte. Il peut toucher une oreille ou toutes les deux. Parfois, le patient ne peut préciser le côté atteint et semble percevoir le bourdonnement au milieu du crâne.

CAUSES: Presque tout peut causer ce bourdonnement: Une inflammation de l'oreille, une surdité, des modifications de l'ouie, une forte fièvre, un état dépressif, une faiblesse due à la fatigue extrême ou à l'anémie, et surtout le fait d'être soumis à des bruits très violents (pour les militaires: tir au fusil, à la carabine ou au canon).

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Faites une macération de 60% de feuilles et de fleurs avec 40% d'alcool composé (95%) dans une bouteille bien bouchée. Laissez-la au soleil pendant 10 jours à une température de 15°c à 20°c. Après cette période purifiez la quantité et conservez-la pour l'utiliser au besoin.



الاستعمال تنقط من 4 إلى 10 نقط على قطعة من السكّر، أو في ملعقة من الماء. يؤخذ 3 إلى 5 مرّات في اليوم على أن تعطى المرّة الأخيرة منها قبل النّوم بنصف ساعة لأنها لها تأثير كبير في جلب النّوم.

- **وصفة علاجيّة بالعنب:** تقطر نقطتان من عصير العنب داخل الأذن المصابة، وتسد بقليل من قطع العنب. العلاج صباحاً ومساءً لمدّة 3 أيام.
- **وصفة علاجيّة بالترنجيّة [رعي الحمام]:** تستحلب ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان. يشرب في اليوم من 2 إلى 3 فناجين في اليوم لمدّة ثلاثة أسابيع.
- **وصفة علاجيّة بالكليل [إكليل الجبل]:** تستحلب ملعقة صغيرة من أوراق الكليل لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب فنجان واحد مرّتين في اليوم لمدّة 8 أيام.

3 - التهاب الأذن

مفهومه: إنّ التهاب الأذن الوسطى (حيث «الطبلة») مصحوب بألم كبير، يصيب الأولاد

MODE D'EMPLOI Mettez 4 à 10 gouttes sur un morceau de sucre, ou dans une cuillère d'eau, prenez 3 à 5 fois par jour à condition de prendre la dernière une demi-heure avant de se coucher; elle a l'effet d'un sominifère.

- **Avec La Vigne [Vitis Vinifera]:** Instillez deux gouttes du suc de vigne dans l'oreille, et bouchez-la avec un morceau de vigne. Soignez-la de cette façon le matin comme le soir pour 3 jours.
- **Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]:** Utilisez une fusion d'une cuillère de café de verveine pour chaque tasse d'eau bouillie. Buvez chaque jour 2 à 3 tasses pendant 3 semaines.
- **Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]:** Faites une infusion avec une cuillère de café de feuilles de romarin pour chaque tasse d'eau bouillie. Buvez une tasse deux fois par jour pendant 8 jours.

3 - L'Inflammation de L'Oreille [Otite]

DÉFINITION: C'est une affection aiguë de l'oreille moyenne (comportant le tympan), très douloureuse, qui survient fréquemment chez les enfants de moins

دون العشر سنوات. وعادة يسبقه رشحٌ أو التهاب في اللوزتين.

عوارضه: ألم قوي في الأذن، حرارة مرتفعة تصل إلى 39,5 مع طنين في الأذنين عند الكبار، وتقيوء عند الأطفال. كما يتسبّب هذا الالتهاب بسيلان من الأذن، أولاً بمادة مخاطية ثم قيح سميك وأصفر اللون.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالحبق: تؤخذ كميّة من الأوراق الخضراء وتفرم ثم تعصر، وتصفّى.

الاستعمال

تنقط في الأذن المصابة نقطتان وذلك 3 مرّات في اليوم لمدّة 5 أيام.

4 - القيح في الأذن

مفهومه: تسيل من الأذن مادة مخاطية لزجة في بادئ الأمر، ثم يتبعها قيح سميك وأصفر اللون.

de 10 ans . Elle commence souvent par une grippe ou une amygdalite.

SYMPTÔMES: Douleur violente à l'oreille, fièvre pouvant atteindre 39,5° accompagnée de bourdonnements à l'oreille, surtout chez les adultes, et des vomissements chez les enfants. Il peut y avoir des écoulements de l'oreille; d'abord du mucus, puis du pus épais et jaune.

LES REMÈDES

Avec Le Basilic [Ocymum basilicum]: Préparez un Sirop de cette façon. Écrasez une poignée de feuilles fraîches et après purifiez le suc.

MODE D'EMPLOI

Utilisez-le en instillation deux gouttes 3 fois par jour pour 5 jours.

4 - Les Ecoulements Purulents de L'Oreille

DÉFINITION: Sortie du mucus puis du pus jaune et épais de l'oreille.

CAUSES: L'écoulement survient d'une otite, ou d'une blessure provenant soit



أسبابه: ينتج القيح عن التهاب في الأذن أو جُرْحٍ نشأ على أثر ضربةٍ على الأذن، أو بعد دوي قوي، أو حتى بسبب إدخال شيء ما، أدّى إلى ثقب الطبلة.

كما يكون سببه أيضاً جُرْح في القناة السمعية عند دخول جسمٍ غريب فيها.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالبصل:** يقطع البصل شرائح مستديرة وتسخّن تسخيناً جافاً، وتستعمل للتلبيخ من وراء الأذن كالآتي: تثبت اللبخة بقطعة من قماش كتاني وراء الأذن وتغطّى بقطعة من نسيج صوفي. وتجدّد اللبخة عند اللزوم بعد كل 12 ساعة بأخرى جديدة، حتى تستفرغ العليلة قيحها.
- **وصفة علاجيّة بالجوز [الزوزة]:** تؤخذ حفنة من الأوراق وتستحلب في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ¼ ساعة. وبعد تصفيته تشرب منه 3 فناجين في اليوم، بعد الوجبات الرئيسية، وذلك لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن.

5 ـ وجع الأذن المزمن

مفهومه وأسبابه: يختصر هذا التعبير كل أنواع الآلام الخفيفة أو القوية الناتجة عن الأذن

d'un coup sur l'oreille, soit d'un bruit violent, soit de l'introduction d'un objet dans l'oreille et de la rupture du tympan. Il peut aussi s'agir d'une égratignure du canal auditif dans lequel on a fourré un objet.

Les Remèdes

- **Avec L'Oignon [Allium Cepa]:** Coupez l'oignon en morceaux cerclés, échauffez-le sur un feu faible, et utilisez-le en cataplasme à l'arrière de l'oreille, en fixant bien le cataplasme autour de l'oreille avec un tissu de laine. Faites un cataplasme chaque 12 heures pour vider les écoulements.
- **Avec Le Noyer [Inglans Regia]:** Faites une infusion avec une poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillie, laissez infuser ¼ d'heure avant de filtrer. Buvez 3 tasses par jour après les repas, pour soigner les écoulements purulents.

5 - Les Affections Auriculaires

DÉFINITION ET CAUSES: Ce terme résume tous genres de maux ou de

الداخلية، بعد إصابتها بأسباب عديدة غير مباشرة: مثل التهاب الأذن، دوار البحر، وجع الأضراس، الرشح والدوار عامةً.

عوارضه: وجع في الأذن عند تحريك الفكين، سيلان خفيف من الأذن، طنين داخلي وثقل في السمع.

العلاجات

- **وصفة مجرّبة بشحم الثعلب:** تؤخذ 10 غرامات من شحم الثعلب وتذوّب على نار هادئة، وتستعمل دهناً حول الأذنين مرّتين في اليوم لمدّة 10 أيام أو أكثر حسب لزوم العلاج.

6 ـ ثقل السمع

مفهومه: ثقل السمع هو ضعف القدرة السمعية. وعندما يزداد هذا الضعف بصورة متطورة أو يتضاءل، نصل إلى الطرش.

douleurs légères et modérées, provenant de l'intérieur de l'oreille, ou l'affectant, sans causes directes comme l'otite, le mal de mer, les maux de dents, la grippe et les vertiges.

SYMPTÔMES: Irritation de l'oreille quand on bouge les mâchoires, léger écoulement, bourdonnement interne et surdité partielle.

LES REMÈDES

- **Avec La Graisse Du Renard:** Prenez 10 grammes de la graisse du renard, faites-les cuire sur un feu très faible. Utilisez-le en pommade autour de l'oreille deux fois par jour pendant 10 jours ou plus suivant le besoin.

6 - L'Oreille Sourde

DÉFINITION: Appelée en médecine HYPOACOUSIE. C'est la diminution de la faculté auditive. Lorsque l'acuité (la faculté auditive) diminue d'une façon très importante ou disparaît complètement, on parle de surdité.



أسبابه: تنتج هذا الحالة عن انسداد القناة السمعية أو الأذن الوسطى، مما يمنع الأصوات من الوصول إلى الأذن الداخلية. كما هناك سبب آخر مهم ألا وهو إمّا خلل في الأعصاب المتوجهة من الأذن إلى الدماغ. وإما خلل في المركز الرئيسي المسؤول عن حاسة السمع.

عوارضه: إن المصابين بثقل السمع يسمعون مثلاً مكالمةً هاتفية عند وضعهم السمّاعة قرب رأسهم وليس على الأذن. كما يسمعون أصواتهم أفضل مما يسمعون أصوات الغير. لذا تراهم يتكلمون بصوت خافت. كذلك يشعر المصاب بأنّ الآخرين أمامه يتمتمون ويكون هذا لأنه لا يسمع جميع الأحرف التي تقال بصوت عالٍ على نفس الوتيرة.

وقد لا يتحمل هؤلاء الأشخاص سماع الأصوات العالية جداً. ومن اللافت للنظر أن هؤلاء المصابين يقولون: «لا تصرخوا، فإني لست بأطرش» مع العلم بأنهم يسمعون الأصوات العالية حسب موجاتهم.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبصل وزيت اللّوز: يؤخذ فنجان قهوة من عصير البصل، وفنجان قهوة

CAUSES: Cette infirmité provient d'une obstruction du canal auditif ou de l'oreille moyenne, ce qui empêche les sons de parvenir jusqu'à l'oreille interne. Une autre cause est assez importante: c'est soit un défaut dans les nerfs qui vont de l'oreille au cerveau, soit dans le centre cervical chargé de l'audition.

SYMPTÔMES: Les gens atteints de cette affection entendent par exemple, mieux une conversation téléphonique en appuyant le récepteur sur leur tête que contre l'oreille; ils entendent également bien mieux leur propre voix que celle des autres, de sorte qu'ils parlent en général très doucement. De même, le malade a l'impression que les gens marmonnent: cela provient du fait que le sujet ne perçoit pas certains sons à haute fréquence (comme les lettres P, K, T, G et D).

Il arrive aussi que ces malades ne supportent pas certains sons trop violents. Il est caractéristique que ces gens vous disent: «Ne criez pas, je ne suis pas sourd». En fait, ils entendent les sons violents à leur intensité.

Les Remèdes

Avec Le Jus d'Oignon et L'Huile d'Amande: Faites un mélange avec une

من زيت اللّوز، يمزجان مزجاً جيّداً، يسخّن الخليط على نار هادئة. ثم يقطر في الأذن نقطة واحدة مرّتين في اليوم أو ثلاثة حتى تنتهي الكميّة.

7 ـ ثقب شحمة الأذن لدى البنات الصغيرات

تثقب شحمة الأذن لدى الإناث منذ الرضاعة في الأشهر الثلاثة الأولى ويكون ذلك عند الصيدلي. وفي هذا العمر تكون الأذن سريعة الشفاء، وتتجنّب حدوث الاحمرار في شحمة الأذن.

6 ـ فصل في علاج أمراض الفم

1 ـ التهاب الفم

مفهومه: يظهر التهاب الفم من خلال تقرحات مستديرة، بأحجام مختلفة مؤلمة جداً، تصيب اللثة وخاصةً الجهة الداخلية للشفتين والخدّين أو طَرَفيْ اللسان.

tasse de jus d'oignon et une tasse d'huile d'amande. Echauffez ce mélange sur un feu très faible. Utilisez-le en instillation dans l'oreille une goutte chaque fois, 2 à 3 fois par jour.

7 - Percement du Lobe de L'Oreille

Il est conseillé de percer le lobe de l'oreille de la fille à l'âge de 3 mois chez le pharmacien car à cet âge on évite tous les risques possibles.

6 - Les Maladies De La Bouche

1 - Les Aphtes

DÉFINITION: Les aphtes sont des petites ulcérations rondes ou ovales, de taille variable et très douloureuses, qui affectent les gencives, le bord interne des lèvres et des joues et les bords de la langue.



أسبابه: ما من سبب محدد لالتهاب الفم، إذ يمكن أن ينتج عن مرضٍ ما أو غذاءٍ معين (مثل الفواكه الجافة أو الحوامض) أو عن الإمساك وحتى الضغط النفسي.

عوارضه: تبدد الالتهابات في الفم بشكل دوائر صفراء اللون مُحاطة بهالةٍ حمراء. يُمنع عضّ أو مضغ الأطعمة من الجهة الموجود فيها الالتهاب أو التقرحات حتى تختفي كليًّا. فهي تشفى خلال عشرة أيام دون ترك أية آثار.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالخردل الأسود: تمزج 3 ملاعق صغيرة بمقدار 15 غراماً من مسحوق الخردل بنصف ليتر من الماء. يعالج الالتهاب بالمضمضة مرّتين في اليوم لمدّة 3-5 أيام.

وصفة علاجيّة بالخبيزة البريّة: يعمل مغليّ بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجفّفة لكل فنجان من الماء.

CAUSES: Ils n'ont pas une origine déterminée; Ils peuvent être liés à des facteurs infectieux (maladie), alimentaires (fruits secs ou acides), à la constipation ou même au stress.

SYMPTÔMES: Ils paraissent sous une forme ronde au fond jaunâtre entouré d'un halo rouge. Il ne faut ni mordre ni mâcher les aliments du côté où se trouve l'aphte ou l'ulcère, pour qu'il disparaisse. Ils guérissent en une dizaine de jours sans laisser de traces.

LES REMÈDES

Avec La Moutarde Noire [Brassica Nigra]: Faites un mélange de 15 grammes de la poudre de la moutarde dans un demi-litre d'eau, puis utilisez-le en gargarisme 2 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Faites une décoction avec une cuillère à soupe de la plante séchée pour chaque tasse d'eau.

الاستعمال يعالج الالتهاب بالمضمضة مرتين في اليوم لمدة 8 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالدقفث [الشيخ البستاني]:** تنقع الأوراق المهروسة في ½ ليتر من الماء لمدّة ليلة كاملة. وفي الصباح يمضمض الفم مرّتين في اليوم لمدّة 5 أيّام.

- **وصفة علاجيّة بالخبيزة السوري [خطميّة]:** يعمل مغليّ من 3 ملاعق صغيرة من الأوراق المجفّفة لكل فنجان واحد من الماء. يستمر الغلي لمدّة 5 دقائق.

الاستعمال يعالج الالتهاب بالمضمضة مرّتين في اليوم ولمدّة 8 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالحبق:** يعمل مغليّ مركّز بـ 100 غرام من الأوراق لكل ليتر من الماء ويستعمل بعد تصفيته مضمضةً من 4 إلى 5 مرات في اليوم لمدّة 5 أيام. ويمكن الاستعمال بمضغ أوراق الحبق الخضراء ورميها خارج الفم.

MODE D'EMPLOI Utilisez-la après filtration en bain de bouche deux fois par jour pendant 8 jours.

- Avec L'Armoise Champêtre [Artemisia Campestris]: Faites macérer une poignée de feuilles écrasées dans un demi-litre d'eau pendant une nuit, et le matin, après filtration utilisez-le en bain de bouche 2 fois par jour pour 5 jours.

- Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Préparez une décoction en faisant bouillir pendant 5 minutes 3 cuillères de café de feuilles sèches pour chaque tasse d'eau.

MODE D'EMPLOI Après filtration, l'utilisez en bain de bouche 2 fois par jour pour 8 jours.

- Avec Le Basilic [Ocymum Basilicum]: Préparez une decoction concentrée de 100 grammes de feuilles pour 1 litre d'eau; Utilisez après filtration en gargarisme 5 fois par jour pour 5 jours. Et vous pouvez mâcher des feuilles fraîches pendant toute la journée.



2 - قروح الفم

مفهومه: تقرحات الفم هي حبيبات صغيرة حمراء اللون. عندما تُثْقب تتحول إلى دوائر مؤلمة وأحياناً نتنة. ويحصل هذا عند الإصابة بالرشح أو عندما يكون اللسان أو اللثة قد جُرِحا بسنٍ مكسورٍ. كما أنّ الاحتكاك المتكرر لطاقم أسنانٍ غير مناسب يسبّب تقرحات صغيرة.

العلاجات

- وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: تغلّى ملعقة كبيرة من الأوراق في 1 ليتر من الماء لمدّة 20 دقيقة ثم تصفّى، وتضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان من الخل ثمّ يخض هذا الخليط خضّاً جيّداً.

الاستعمال: مضمضة أو غرغرة، مرّة كل ساعة مدّة 3 أيام.

2 - L'Ulcère de la Bouche

DÉFINITION: Les ulcères de la bouche sont de petites ampoules bordées de rouge, qui crèvent et forment des ronds douloureux et parfois puants . Cela se produit dans les cas des rhumes, ou lorsque la langue ou la gencive est irritée par une dent cassée; et même des petits ulcères peuvent être dus aux frottements répétés d'un dentier mal adapté.

LES REMÈDES

- Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une décoction avec une grande cuillère de feuilles de sauge dans un litre d'eau et laissez-la bouillir pendant 20 minutes puis filtrez le liquide en lui ajoutant trois grandes cuillères de miel, et deux cuillères à café de vinaigre.

MODE D'EMPLOI: Agitez ce mélange, et utilisez-le en bain de bouche, ou gargarisme 1 fois par heure pour 3 jours.

3 ـ البخر (رائحة الفم الكريهة)

مفهومه عن الحكيم ابن سينا: يتأتى البخر من أسباب عديدة: إما أن يكون مبدؤه اللثة لعفونة فيها، أو لاسترخاءٍ يعرضُ لها، أو عفونة في أصل الأسنان آذت نفس السن. وإما أن يكون مبدؤه جلدة الفم لمزاج رديء فيها بغير الرطوبات (وأكثر هذا المزاج حار). وإما أن يكون مبدؤه فم المعدة لخلط عفن في فم المعدة، صفراوي أو بلغمي، وقد تكون من نواحي الرئة كما يعرض لأصحاب السل.

الأسباب: العِلل المتأتية: أما ما كان من اللثة والعمور، فيجب أن يعتني بتنقية الأسنان دائماً وغسلها بالخل والماء، فإن نجع ذلك فيها نعمت، وإن لم ينجع، بل كان هناك فضل عفونة، فيجب أن يمضغ بعد ذلك تمرة الطرفاء، والعاقر قرحا والسذاب، والسادج، والعود، والمصطكى، وقشر الإترج، والقرنفل، وأن يجعل على اللثة الصبر، والمر ونحوهما، وأن يتمضمض بخل العنصل، وأن يتدلك بالأنيسون والطلي، أو النبيذ الحلو. وإن كان أقوى من ذلك مضغ الميويزج، وتقل الريق. فإن لم ينجع، وظهرت العفونة ظهوراً بيناً، أخذ من الزاج المحروق جزءًا، ومن أصل السوسن والزعفران من كل واحد نصف جزء، ويعجن بعسل ويقرّص. ويستعمل ويتمضمض بعد الخل صرفا، أو ممزوجاً بماء الورد. أو يؤخذ دواء أقوى من هذا وهو من القرطاس المحروق 3 دراهم، ومن الزرنيخ درهمان ونصف، وسك وسماق وزنجبيل وفلفل محروق، مع أقراص فلدفيون من كل واحد درهمان. ويتخذ منه دلوكا ولصوقا ويجعل عليه خرقة كتان.

3- L'Halitose (Ou La Mauvaise Haleine)

DÉFINITION: Une halitose peut être due à un mauvais état buccodentaire (gingivite, paradontite), à un état de stress émotionnel ou de la gorge. Son traitement est celui de la maladie en cause.

CAUSES: La gingivite: c'est une inflammation des gencives. Une gingivite peut être due à un mauvais brossage des dents, qui entraîne une accumulation de la plaque dentaire et du tartre. Des modifications hormonales temporaires peuvent aussi provoquer une gingivite, par exemple pendant la grossesse, l'inflammation disparaissant après l'accouchement. Enfin, La reprise de certains antidépresseurs antiépileptiques est aussi susceptible de causer une gingivite.



والقلي وحده إذا استعمل على العفونة قلعها وأسقطها وأنبت لحماً جيداً، ومما جرب أقاقيا زرنيخ أحمر، زرنيخ أصفر، نورة شب، يتخذ منه أقراصٌ بخل، ثم يسحق بماء العسل أو طبيخ الأبهار.

أما إن كانت العفونة في نفس السن، فدواؤه حكّها إن كانت في الطرف أو بردها بالمبرد، أو قلع السن إن كانت العفونة في أصل السن. وإن كان هناك استرخاء اللثة وكان السبب حدوث العفونة فعلاجها شدها.

وإن كان الخلط صفراويا عفن في المعدة أو في جلدة الفم، فلا شيء أنفع له من المشمش الرطب على الريق وكذلك البطيخ والخيار، أو الخوخ، وإذا لم يحضر المشمش أو الخوخ الرطب، استعمل نقوع القديد منهما على الريق وخصوصاً قديد المشمش. ومما ينفع أكثر من ذلك استعمال السويق بالسكر، وماء الثلج، واستعمال حبوب صبرية ويجعل غذاؤه كل غسال مبرد غير مستحيل إلى الصفراء.

وإن كان الخلط بلغمياً استعمل القيء أولا، واستعملت الأيارجات المنقية لفم المعدة المذكورة في باب المعدة واستعمل الأطريفل الصغير، والزنجبيل المربي، والصحناة خاصة، ويجعل غذاؤه المطجنات، ويقل شرب الماء الكثير، ويهجر الفواكه والبقول الرطبة، ويتخذ مساويكه من الأشجار المرة المقطعة، مثل الأراك والزيتون.

ومما ينفعهم من الأدوية أن تأخذ كل بكرة من ورق الآس مع مثله زبيبا منزوع العجوة.

La parodontite: inflammation du paradonte. Une parodontite est due à l'action néfaste de la plaque dentaire et du tarte, qui contiennent de nombreux germes, sur les tissus de soutien de la dent (gencive, os alvéolaires, cément.)

SYMPTÔMES ET SIGNES: Elle se traduit par une gencive rouge et gonflée qui saigne au moindre contact, notamment lors du brossage. Les parodontites chroniques, très fréquentes affectant habituellement l'adulte d'une trentaine d'années. Leur évolution est très lente, sur une durée de 20 à 30 ans, parfois entrecoupée d'épisodes aigus. Il existe cependant chez l'adolescent une forme de parodontite d'apparition soudaine et à évolution rapide: la parodontite juvenile aiguë. Celle-ci peut être le signe d'une déficience immunitaire générale. Elle se traduit par des douleurs gingivales aiguës, lancinantes accompagnées d'une altération de l'état général (fièvre, fatigue). La gencive, violacée et écollée, dégage une odeur fétide. Les dents les plus atteintes sont les incisives du bas et les premières molaires.

كالجوزة، ومثل ذلك من جوز السرو، والأبهل، والزبيب، وينفعهم حب الصنوبر، وأيضاً حب الفوفول، قرنفل، خولنجان من كل واحد نصف درهم مسك، كافور، ومن كل واحد دانق، عاقر قرحاً درهم، صبر 3 دراهم، خردل درهم، يتخذ حبا بالطلي، والأدوية البسيطة المجردة، فهي مثل الكندر، والعود الهندي، والقرفة وقشور الأترج، والورود، والكافور، والصندل، والقرنفل الكبابة، والمصطكى، والبسباسة، وجوزبوا، وأصل الأذخر، والأرمال، والأشنة، وأظفار الطيب، والقاقلة، والفلنجمشق، والسنبل، والنارمشك، والزنجبيل، وسائر ما تجده في الألواح المفردة، ومما يعجن به الأدوية، والميسوسن عصارة الأترج.

إنّ الألواح المفردة في الأدوية، التي تنفع البخر وتطيّب النكهة وتقطع رائحة الثوم والبصل وأهمها: المشمش الطازج أو الجاف، الفستق والقوقل، الادخر، الجوزبوا، البسباسة، الفلفل، (الفضة والذهب تحت اللسان)، الآراك، النعنع، القرنفل، المصطكى، وأخيرًا عرق السوق. كل هذه تنفع من البخر، وتزيل روائح الأكل من الفم.

LARYNGOCELE ou Hernie du Larynx: Un laryngocèle est une petite poche emplie d'air. Il peut être consécutif à une déformation de la paroi laryngée, en déformation saillie à l'intérieur du larynx ou bien à l'extérieur sous la peau. Il peut aussi provenir d'une malformation congénitale. Un laryngocèle n'engendre ni douleur ni gêne. Si, en raison d'une forme particulière de la poche, des aliments y stagnent, l'haleine peut être fétide et il est possible alors qu'un phénomène de régurgitation apparaisse.

REMARQUE

- **Pour avoir une bonne haleine:** il faut soigner le foie, l'estomac les dents, la gencive et le larynx.

-Pour la mauvaise haleine et pour supprimer l'odeur de l'ail et de l'oignon: on peut employer l'abricot frais ou sèche, le pistachier, le jouc odorifiant, la noix de muscade, le fenouil, le poivrier, (l'argent et l'or sous la langue), l'anis vert, l'arac (salvadora pesica), la menthe poivrée, les clous de girofle, le lentisque et le souchet rond.



العلاجات

الوصفة الأولى: يسحق 50 غراماً كزبرة (تابل) مع 40 غراماً سكر نبات وتمزج مع بعضها وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء وراءها، يستعمل العلاج لمدة 10 أيام.

ملاحظة هذا العلاج يمكن استعماله للمسافرين بحراً للوقاية من دُوار البحر.

الوصفة الثانية: يمزج 100 غرام كزبرة مع 6 غرامات ملح طعام. تؤخذ منها سفا ملعقة صغيرة كل يوم مع قليل من الماء لمدة 12 يوماً.

الوصفة الثالثة: يمضغ المصطكى واللبان في اليوم مرتين ويتبعه شهد العسل وذلك لمدة 15 يوماً.

الوصفة الرابعة: تسحق كمية من أوراق الريحان مع ما يعادلها من الزبيب الأحمر وتصنع منها حبوب مثل الجوز. تم تؤكل جوزة بعد كل وجبة رئيسية.

Les Remèdes

Le Premiere Remède: : Broyez 50g de coriandre, avec 40g de sucre blanc, et mélangez-les. Avalez une cuillère à café après le repas d'une heure, avec un peu d'eau, et ceci pendant 10 jours.

Remarque Ce soin peut être utilisé par les voyageurs en mer, et les marins pour les protéger du vertige.

Le Deuxième Remède: Après avoir mélangé 100g de poudre de coriandre avec 6g de sel, prenez une cuillerée à café après les repas avec un peu d'eau, et ceci pour 12 jours.

Le Troisième Remède: Mastiquez le lentisque et l'oliban, 2 fois par jour suivis d'un peu de miel pendant 15 jours.

Le Quatrième Remède: Broyez une quantité de myrte (feuilles) avec la même quantité du raisin sec, mélangez-les bien pour en faire une boule comme la noix. Prenez une noix après les repas principaux.



الوصفة الخامسة: - يمضغ لمدة 1/4 ساعة، قليل من أوراق البقدونس الغضة، وبعد قذفها، تؤكل تفاحة.

- يشرب مستحلب شاي مع قليل من عصير الليمون أو البرتقال.
- تمضغ ورقة النعناع الخضراء لمدة 5 دقائق.

الوصفة السادسة: تستحلب لمدة 5 دقائق، 3 غرامات من أوراق شجر الجوز، في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تصفى بعدها وتحلى بالسكر ويشرب فنجان بعد كل وجبة رئيسية.

4 _ تشقّق الشفتين

مفهومه: ينتج تشقق الشفتين عامةً عن تعرضٍ طويل للشمس (البحر أو الثلج) أو إلى هواءٍ باردٍ مثلج. تبدو الشفتان جافتيّن وكأنهما مقطوعتان في الطول، مما قد يسبب ألماً خاصة عند التمدّد. ويحتمل أن ينزف منهما قليل من الدم.

العلاج

وصفة علاجيّة بزهرة العطّاس: تؤخذ كميّة من أزهار زهرة العطّاس وتضاف إليها 5 أجزاء

Le Cinquième Remède: - Machez pendant un quart d'heure une pincée de persil frais, rejettez-les puis mangez une pomme.

- Faites une infusion de thé avec un jus de citron ou d'orange.
- Machez des feuilles de menthe fraîches pendant 5 minutes.

Le Sixième Remède: Laissez infuser 3g de feuilles de noyer dans une tasse d'eau bouillante pendant 5mn. Filtrez, sucrez et buvez après les principaux repas.

4 - La Fissure des Lèvres

DÉFINITION: Elle peut être simplement causée par une exposition trop longue au soleil (plage ou neige), ou à un vent très froid. Les lèvres semblent sèches et comme découpées en longueur, ce qui peut causer une douleur surtout en les étirant. De même un peu de sang peut en couler.

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Faites une macération pendant 10 jours avec une poignée de fleurs d'Arnica rincée dans 1 litre d'alcool. Mettez ce



من مقدار تلك الكميّة بمقابلها من الكحول النقي، ثم توضع في زجاجة بيضاء محكّمة السد في الشمس لمدّة 10 أيّام مع خض الزجاجة مرّة واحدة على الأقل في كل يوم. تدهن الشفتان من ذلك المرهم مرّتين في اليوم أو ثلاثة حتّى الشفاء التّام.

وصفة علاجيّة بالفقّوس [الخيار]: تقطع الثمرة على شكل شرائح. وتدهن الشفّة بذلك 5 مرات في اليوم حتى الشفاء.

5 ـ تعفّن الفم

مفهومه: لا يكون الفم نتناً إلا بسبب تسوّس الأسنان وتعفّنها (أسنان مكسورة)، أو بسبب التهاب في اللثة، مِمَّا قد يسبّب رائحة الفم الكريهة.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالليمون والعسل: يؤخذ عصير ليمونة واحدة، ويضاف إليها نصف فنجان من الماء الدافىء وملعقة من العسل ويمزج الجميع معاً.

mélange dans une bouteille bien bouchée et laissez-la au soleil à une température de 15 à 25° en agitant la bouteille au moins une fois par jour. Ensuite utilisez-le en massage sur les lèvres 2 à 3 fois jusqu'au soin complet.

Avec Le Concombre [Cucumis Sativus]: Coupez le concombre en morceaux cerclés. Utilisez-le en massage sur les lèvres 5 fois par jour.

5 - Soin d'une Bouche Pourrie (Septique)

DÉFINITION: La bouche ne devient pourrie que lorsque les dents sont cariées ou même pourries (cassées, infectées), ou à cause de l'inflammation de la gencive; et ceci peut causer l'halitose ou mauvaise haleine.

LES REMÈDES

Avec Le Citronnier et Le Miel: Préparez un mélange avec le sirop d'un seul citronnier dans une tasse d'eau bouillie et une cuillère de miel. Agitez bien.



يغسل الفم مضمضة 5 مرات في اليوم، ولمدّة 5 أيام.

الاستعمال

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: تؤخذ حفنة من أوراق الناعمة الطازجة ثم تغلى في نصف ليتر من الماء والإناء مغطّى وبعد 10 دقائق تصفّى ثم تستعمل كمضمضة 5 مرات في اليوم لمدّة 5 أيّام.

MODE D'EMPLOI Utilisez-le en bain de bouche, ou gargarisme 5 fois par jour pendant 5 jours.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une décoction pendant 10 minutes avec une poignée de feuilles fraîches dans un ½ litre d'eau. Utilisez-la après filtration en bain de bouche ou gargarisme 5 fois par jour, pour 5 jours.

7ـ فصل في علاج أمراض اللثّة

1 ـ التهاب اللثّة

مفهومه: ينتج التهاب اللثة عن التنظيف السيِّئ للأسنان، ويسبِّب تراكم الجير عليها.

أسبابه وعوارضه: وهذا يعود إلى بقايا الطعام التي تتجمع على الأسنان فتلتهب.

كما أنّ التغييرات الهرمونية كالحَمْل وتناول أدوية ضد نوبات الصرع أو الانهيار العصبي قد تؤدي إلى التهاب اللثة.

تصبح عندها اللثة حمراء اللون، متورمة، حساسة، يسيل منها الدم عند تنظيف الأسنان.

7 – Les Maladies De La Gencive

1 - La Gingivite

DÉFINITION: C'est une inflammation des gencives. Une gingivite peut être due à un mauvais brossage des dents, qui entraîne une accumulation de la plaque dentaire .

CAUSES ET SYMPTÔMES: La cause en est constituée par des fragments de nourritures qui se déposent autour des dents qui s'infectent; les dépôts de tartre prédisposent à cet état.

Des modifications hormonales (comme la grossesse) et la prise de médicaments antidépresseurs et antiépileptiques peuvent causer une gingivite.

La gencive, rouge et gonflée devient très sensible et saigne facilement surtout lors du brossage.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالعلّيق:** يستعمل مغليّ الأوراق من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين لكل فنجان من الماء. يستعمل هذا المغلي غرغرة ومضمضة 3 مرات في اليوم لمدّة 5 أيام.
- **وصفة علاجيّة بالفيجل [السنداب]:** يستعمل مستحلب الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة (بمقدار غرام واحد) لكل فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان. وبعد 10 دقائق يصفى ويستعمل مضمضة 3 مرات في اليوم لمدّة 5 أيام.
- **وصفة علاجيّة بالحلبة:** يغلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة في كأس من الماء وبعد 5 دقائق يصفّى ثم يغسل الفم مضمضة 3 مرات في اليوم، ولمدّة 5 أيّام.
- **وصفة علاجيّة بالنعناع:** تؤخذ ملعقة شاي من النعناع ثم توضع في كأس من الماء السّاخن بدرجة الغليان ويستحلب مدّة 5 دقائق. يصفّى ويغسل به الفم 3 مرّات في اليوم لمدّة 8 أيام.

Les Remèdes

- Avec La Ronce [Rubus Fructiosus]: Faites une décoction avec 1 à 2 grandes cuillères de feuilles pour chaque tasse d'eau. L'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pour 5 jours.
- Avec La Rue-Fétide [Ruta Graveolens]: Faites infuser pendant 10 minutes 1 gramme de feuilles pour chaque tasse d'eau bouillie. L'utilisez après filtration, en bain de bouche ou gargarisme 3 fois par jour pendant 5 jours.
- Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Préparez une décoction avec une cuillère de poudre des graines du Fenugrec dans une tasse d'eau, et après 5 minutes filtrez et utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant 5 jours.
- Avec La Menthe Verte [Mentha Viridis]: Faites infuser pendant 5 minutes trois cuillères de café de la menthe verte pour chaque tasse d'eau bouillie, et après filtration de cette infusion, l'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant 8 jours.



2 - انتفاخ اللثة

مفهومه: يعود سبب هذا الانتفاخ إلى وجود الجير أو بعض أنواع الالتهابات في اللثة. في المرحلة الأولى يلاحظ وجود أنسجة مخضبة أو محتقنة. وفي المرحلة التالية تتورم اللثة ويحمرّ لونها، وحتى إنها تدمي. وأحياناً تغطيها طبقة قشرية بيضاء. وتكون اللثة مشدودة، مرتفعة الحرارة، ترافقها رائحة كريهة. والمرحلة الأخيرة لهذا الالتهاب هي انحسار عظم جذور الأسنان مما يجعل الأسنان مهتزَّة.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بزيت الزيتون:** تدهن اللثّة بكميّة من زيت الزيتون وتكرر العمليّة من 3 إلى 4 مرّات في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بالكلافس [كرفس]:** يمكن استهلاك الكلافس الخضراء النيّئة في السلطة ويمكن استعمال عصير أغصان الكلافس، وذلك مضمضة في الفم أو غسل من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

2 - Les Gencives Gonflées

DÉFINITION: Cette affection peut être due à la présence de chicots, de tartre dentaire, ou d'une infection du milieu buccal. Au premier stade on observe un liseré congestif ou pigmentaire. A un stade plus avancé la gencive infectée se gonfle et rougit; parfois elle se recouvre d'une pellicule blanchâtre, les gencives sont chaudes, tendues, l'haleine est fétide. Le dernier stade de cette affection est le déchaussement des dents.

Les Remèdes

- **Avec L'Huile D'Olive:** Massez les gencives avec de l'huile d'olive. Répétez l'application 3 ou 4 fois par jour.
- **Avec Le Céleri [Apium Graveolens]:** Vous pouvez le consommer cru en salade ou utiliser le jus des branches du céleri en bain de bouche 3 à 4 fois par jour.

وصفة علاجيّة بالتّين [الكرموس]: يغلى من 40 إلى 120 غرام من التّين [شريحة] في 1 ليتر من الماء، ويستعمل غسيلاً في الفم [مضمضة].

وصفة علاجيّة بالورد: تحضّر مستحلب من 50 غراماً من أوراق الورد الغضّة أو الجافّة [شواشي ورد] العطرة في كأسين من الماء الساخن بدرجة الغليان بإضافة ملعقة كبيرة من العسل، ويعمل به حمّام الفم [يعني لا يبلع ولا يرمى به] لمدّة لحظات من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

3 - تقرّح اللثّة

مفهومه: هو التهاب في اللثة مصحوب بتقرحات وتورمات في غدة الرقبة وأحياناً مع حرارة مرتفعة. وتظهر هذه الالتهابات خاصة في التجمعات التي تحتوي عدداً كبيراً ومختلفاً في البشر (كالمستشفيات ومأوى العجزة ودار المسنين).

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبلّوط: يعمل مغلّي من 4 ملاعق كبيرة في 1 ليتر من الماء لمدّة ربع ساعة.

Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Utilisez la décoction de 40 à 120 grammes de figues par litre d'eau comme lavage de la bouche, ou gargarisme.

Avec Le Rosier [Rosa Gallica]: Utilisez en bain de bouche l'infusion de 50 grammes des pétales fraîches ou sèches de Roses rouges très parfumées, auxquelles vous ajoutez du Miel [l'infusion se fait avec deux verres d'eau chaude] 3 à 4 fois par jour.

3 - Les Ulcères des Gencives

DÉFINITION: C'est une inflammation des gencives accompagnée d'ulcérations jaunes, d'enflures, des ganglions du cou et de forte fièvre. Cette affection est surtout fréquente dans les institutions réunissant des groupes humains de tout genre (hôpitaux, asiles des vieillards).

Les Remèdes

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Faites une décoction de 4 grandes cuillères dans 1 litre d'eau pendant ¼ d'heure.

الاستعمال مضمضة أو حمّام فم، من 2 إلى 3 مرّات في اليوم 5-7 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة:** تدلك اللثّة يومياً بأوراق الناعمة الغضّة، لمدة 5-7 أيام، مرتين أو ثلاث في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بالباذنجان:** يؤخذ من قمع الباذنجان (20-40 قمعاً)، توضع في آنية، وتغمر بالماء، ثم تغلى حتى تخف كميّة الماء إلى النصف.

الاستعمال غرغرة، 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالدقفت [الشيخ البستاني]:** تنقع النبتة كاملة في الماء البارد أو المغلّي لمدّة ليلة كاملة (10-12 ساعة).

الاستعمال مضمضة من 2-3 مرّات في اليوم لمدّة 5-7 أيام.

MODE D'EMPLOI L'utilisez en bain de bouche, ou en gargarisme 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

- **Avec La Sauge [Salvia Officinalis]:** Massez les gencives avec les feuilles fraîches de la sauge 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

- **Avec L'Aubérgine [Solanum Melangeroa]:** Utilisez 20 à 40 couvercles d'aubergine en décoction avec de l'eau bouillie, jusqu'à obtenir la moitié de la décoction.

MODE D'EMPLOI A employer en gargarisme 3 fois par jour pour 5 jours.

- **Avec L'Armoise Champêtre [Artémisia Campestris]:** Faites macérer une plante complète dans l'eau froide ou bouillie pendant une nuit complète (10 h. à 12 h.).

MODE D'EMPLOI L'utilisez en bain de bouche 2 à 3 fois par jour pour 5 à 7 jours.

وصفة علاجيّة ببوقرعون: يستحلب 30 غراماً من ورق أزهار البوقرعون في كأس من الماء بدرجة الغليان.

الاستعمال مضمضة من 2 إلى 3 مرّات في اليوم لمدّة 5–7 أيّام.

8 ـ فصل في علاج أمراض اللسان

1 ـ التهاب اللسان

مفهومه، أسبابه وعوارضه: التهاب اللسان يظهر من خلال تغيير في شكل ولون اللسان الذي يصبح أحمر اللون ومؤلماً.

كذلك تنتج التهابات اللسان عن التهاب في الجهاز الهضمي. ويكون هذا الالتهاب إمّا حاداً وإمّا مزمناً.

Avec Le Coquelicot [papaver Rhoeas]: Faites une infusion de 30 grammes des pétales du coquelicot dans un verre d'eau chaude.

MODE D'EMPLOI L'utilisez en gargarisme 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

8 - Les Maladies De La Langue

1 - La Glossite

DÉFINITION, CAUSES ET SYMPTÔMES: C'est une inflammation de la langue. Une glossite se traduit par une modification de l'aspect et de la couleur de la langue , qui devient rouge et douloureuse .

L'affection peut être aiguë ou chronique . La glossite aiguë, peut se

فالالتهاب الحاد يمكن أن يطال كامل اللسان كالحروق. والالتهاب المزمن يكون علامة فقر دم، أو نقص في الفيتامينات أو الحديد أو الزنك.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالخطمية [خبيزة سوري]: يعمل مستحلب بمقدار 3 ملاعق من الأوراق الجافّة في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

الاستعمال مضمضة 3 مرات في اليوم لمدّة أسبوع.

وصفة علاجيّة بعود السّوس: امتصاص العود يوميّاً ولمدّة 10 أيام مفيد في تسكين الأوجاع ويعالج التهاب اللسان.

وصفة علاجيّة بالتّين [كرموس]: يعمل مستحلب من 50 غراماً من الثمار الغضة أو الجافّة في 1 ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان.

généraliser sur toute la langue comme une brûlure. Les glossites chroniques peuvent être un signe d'anémie par carence en une vitamine , de fer ou de zinc.

Les glossites peuvent être consécutives à une infection de l'appareil digestif.

Les Remèdes

Avec La Guimauve: Faites une infusion de 3 cuillères à café de feuilles sèches dans un verre d'eau chaude.

Mode d'emploi L'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant une semaine.

Avec La Réglisse: Sucer la Racine de la réglisse une fois par jour, pendant 10 jours.

Avec Le Figuier: Faites une infusion de 50 grammes de fruits frais ou secs dans 1 litre d'eau chaude.

الاستعمال مضمضة 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.

2 - شلل اللسان

مفهومه: شلل اللسان لا يصيب اجمالاً إلا ناحية واحدة منه، وينتج عنه اضطرابات في اللفظ والتواء في الجهة المشلولة.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالخزامى:** يوضع 60% من الأزهار الغضة أو الجافة في 40% من الكحول في قارورة محكمة السد، وتترك للشمس لمدة 3 أسابيع، وبعدها تصفى.

الاستعمال توضع 20 قطرة على قطعة سكر وتجعلها تحت اللسان لتذوب، 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

MODE D'EMPLOI L'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant une semaine.

2 - La Glossoplégie (La Paralysie de la Langue)

DÉFINITION: Ces paralysies n'affectent le plus souvent qu'un seul côté et entraînent des troubles de la prononciation et une déviation du côté paralysé.

LES REMÈDES

- **Avec La Lavande:** On met 60% des fleurs fraîches ou sèches dans 40% d'alcool dans une bouteille bien bouchée. On la laisse au soleil pendant 3 semaines.

MODE D'EMPLOI Pour l'utiliser, on prend 20 gouttes sur un morceau de sucre qu'on met sous la langue 3 fois par jour pendant 5 jours.

٩ـ فصل في علاج أمراض الأسنان

1 ـ صحة الأسنان

مفهومه، أسبابه، عوارضه: تكمن الأوجاع الناتجة عن التسوّس، في الأسنان والفكّين. فخراج الأسنان الناتج عن التهاب اللثة، عن سنٍ مكسور أو عن التهاب في عصب الإنسان... كل هذا يسبب ألماً في الأسنان. لذا يجب الانتباه الدائم لأسناننا، بزيارة الطبيب مرة في العام للراشدين، ومرتين للأطفال.

كما أن رعاية الأسنان تبدأ في المنزل، كتنظيفها ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام، للتخلص من البقايا والجير المتراكم. ومن الملفت أنه يجب استعمال فرشاة أسنان ناعمة تتغير كل ثلاثة أشهر.

9 - Les Maladies Des Dents

1 - Les Soins des Dents

DÉFINITION, CAUSES ET SYMPTÔMES: Les dents et les mâchoires peuvent être le siège de douleur, le plus souvent due à une carie: Un abcès de la dent résultant d'une infection touchant la gencive , une dent cassée, une inflammation des nerfs; tout ceci peut causer une douleur et un mal de dents . C'est pourquoi les dents doivent être suivies de près, par un médecin une fois par an pour les grands et deux fois pour les enfants. Ainsi que le soin à la maison est très essentiel tel que: le brossage 3 fois par jour après les repas, pour débarrasser les dents des débris alimentaires et de la plaque bactérienne. A noter qu'il faut employer une brosse souple et qu'il faut la changer tous les trois mois.

2 - لإزالة اصفرار الأسنان

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالتفاح:** تناول التفّاح الطازج بقشوره، ثلاث تفاحات منه على الأقل في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بالرند [شجر الغار]:** إمضغْ أوراق الرند يومياً بمقدار 3 أوراق في اليوم مع قذف العصير الحاصل في الفم أثناء المضغ.
- **وصفة علاجية مختلطة:** يمزج الخليط الآتي في 1 ليتر من الماء: ملعقة ونصف صغيرة من مسحوق ورق النعنع، ملعقة ونصف من حب البسباس، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق ورق الناعمة المخزنيّة وملعقة ونصف من الكليل، وبعدها يتم غليها. ويستعمل مضمضة في الفم 3 مرات في اليوم حتى تنظيف الأسنان.
- **وصفة علاجية بالليمون:** تنظف الأسنان يومياً بقشور الليمون الطازج وذلك بعد الطعام مباشرة 3 مرات في اليوم.

2 - Pour les Dents Jaunes

Les Remèdes

- **Avec Le Pommier [Malus Communis]:** Croquez la pomme fraîche avec sa peau, au minumum 3 pommes par jour.
- **Avec Le Laurier [Laurus Nobilis]:** Mâchez les feuilles de laurier, tous les jours à condition de 3 feuilles par jour, en prenant soin de cracher le jus.
- **Avec Un Mélange De Plantes:** Mélangez dans un litre d'eau: 1 cuillère et demi de menthe, 1 cuillère et demi de graines de fenouil, une demie cuillère de la sauge, 1 cuillère et demi du romarin. Faites-en une décoction, et prenez des bains de bouche 3 fois par jour jusqu'au soin complet.
- **Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]:** Frottez-vous les dents 3 fois par jour après les repas, avec le zeste d'un citron frais.



وصفة علاجية مختلطة: تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الملح مع مثلها من دقيق القمح وملعقتين من السكر وتعجن بالعسل.

الاستعمال تنظف الأسنان بذلك المزيج في اليوم ثلاثة مرات (التنظيف يجب أن يكون بفرشاة أسنان).

3 ـ لإزالة آلام الأسنان

مفهومه وأسبابه: من أهمّ ما يسبّب آلام الأسنان هو التسوّس الناتج عن الالتهابات، كذلك نعدّد السن الميت (الذي لا يؤلم إلا إذا ضغطنا عليه)، ضرس العقل، الخراج المؤلم، ضعف الطبقة التي تغلف السنّ.

وفي بعض الأحيان لا يكون الألم من الأسنان مباشرة، بل من التهاب في الأذن، أو من الرشح أو الجيوب الأنفية، فتسبّب عندها التهاباً في أعصاب الأسنان.

Avec Un Mélange De Produits: Prenez une cuillère à café de sel, 1 cuillère de poudre de blé dur, 2 cuillères à café de sucre en mélangant le tout avec de miel.

MODE D'EMPLOI Frottez-vous les dents, avec ce mélange, 3 fois par jour (à l'aide d'une brosse à dents).

3 - Les Maux des Dents

DÉFINITION ET CAUSES: Il faudrait noter les principaux maux comme la carie dentaire qui provoque une inflammation; la dent morte qui ne fait mal que lorsqu'on y appuie; la dent de sagesse; l'abcès dentaire avec une douleur violente; la couche d'émail qui ne protège plus la dent; et souvent la douleur ne provient pas des dents mais d'une affection qui atteint même les nerfs comme infection de l'oreille, rhume, sinusite.

العلاج

وصفة علاجيّة بالقرنفل: تغلّى 3 حبات من القرنفل في كأس ماء حتى تطرى، ويستعمل الماء لغسيل الفم عدّة مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بزيت القرنفل: يباع هذا الزّيت في الصيدليّة وينصح باستعماله كالآتي: تغمس قطعة من القطن من ذلك الزيت وتوضع على مكان الألم فوق السن.

وصفة بمغليّ الأعشاب: تؤخذ ملعقة شاي من الأعشاب التالية: ناعمة مخزنيّة، بابونج، خبيزة سوري (خطمي) وتغلى جميعها في نصف ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق، يصفى بعد ذلك ويستعمل كغسيل في الفم. ويجب ترك ذلك الماء في الفم لمدّة 3 دقائق لعدّة مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالمردقوش [خزامى]: تؤخذ حفنة من نبتة المردقوش وتستحلب في 1 ليتر ماء مغلّي لمدّة 10 دقائق وتستعمل مضمضة في الفم عدّة مرّات في اليوم.

Les Remèdes

Avec L'Œillet [Dyanthus Caryophyllus]: Faites bouillir 3 grains d'œillet dans un verre d'eau, et utilisez l'eau en bain de bouche plusieurs fois pendant la journée.

Avec L'Huile d'Œillet: Huile d'œillet se trouve dans la pharmacie et vous pouvez l'utiliser comme suit: Trempez un morceau de coton dans l'huile et placez-le sur la dent.

Avec Une Décoction De Plantes: Prenez une cuillère de thé de chacune des plantes suivantes: feuilles de sauge, fleurs de camomille, poutices de la plante du guimauve. Faites- les bouillir pendant 10 minutes dans ½ litre d'eau, l'utilisez après filtration en bain de bouche, en laissant l'eau dans la bouche 3 minutes. Répétez ce soin plusieurs fois au cours de la journée.

Avec La Marjolaine [Origanum Majorana Vulgare]: Laissez infuser pendant 10 minutes une poignée de la plante dans 1 litre d'eau bouillante, et l'utilisez en gargarisme plusieurs fois durant la journée.



- **وصفة علاجيّة بالخبيزة السوري [خطميّة]:** تغلّى حفنة من العروق [تقطع قبل غليها] في 1 ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق وتستعمل مضمضة عدّة مرّات في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بالبابونج الروماني:** يعمل مغليّ بثلاثة رؤوس مزهرة لكل فنجان ماء، ويستعمل هذا المغليّ كمضمضة عدّة مرات في اليوم (أو غسيل للفم وذلك أفضل).

10 ـ فصل في علاج آلام الرقبة

1 ـ آلام الرقبة

مفهومها: آلام الرقبة تنتج عن تشنج مؤلم لعضلات الرقبة، أو أوضاع خاطئة للجسم (الرأس المائل من جهة معينة لمدة طويلة أو عن التواء العمود الفقري على مستوى الرقبة).

- **Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]:** Faites bouillir pendant 10 minutes une poignée de plante dans 1 litre d'eau bouillante, et l'utilisez en gargarisme plusieurs fois durant la journée.
- **Avec La Camomille Romaine [Matricaria Chamomilla]:** Faites une décoction à raison de 3 têtes de la camomille par tasse, et l'utilisez en bain de bouche plusieurs fois pendant la journée.

10 Les Maux Du Cou

1- Les Maux du Cou

DÉFINITION: Ils peuvent être dus à une contracture plus ou moins douloureuse des muscles du cou, ou à de fausses positions du corps (comme la tête penchée de côté d'une manière prolongée) , ou aussi à une arthrose ou un pincement cervical.



العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالتمر:** يعمل مستحلب لمدّة 30 دقيقة بـ 10 حبّات من التمر في كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان. تؤكل التمرات في الصباح ثم يشرب ذلك الماء مباشرة. تكرر العمليّة في المساء، يستمر العلاج ثمانية أيام، أو حتى يزول الألم.

- **وصفة علاجيّة بالزبدة:** تؤخذ قطعة من الزبدة الطازجة، وتكوّن منها كرات صغيرة بحجم حبّة اللّوز وتغمس في السكر. تؤخذ في كل مرّة 2 إلى 3 حبّات، عدّة مرّات في اليوم لمدّة 5 أيّام.

- **وصفة علاجيّة بالحليب:** يؤخذ فنجان من الحليب الساخن ويضاف إليه قليل من العسل، ويشرب قبل النّوم وعلى جرعات سريعة.

- **وصفة علاجيّة بالبطاطا:** تسلق 2 إلى 3 حبّات بطاطا، ثم تهرس في جورب على طول الرقبة، يلف الجورب على الرقبة بقطعة من الكتان.

يبقى ذلك الجورب حول الرقبة حتى تبرد البطاطا. يمكن أن تقوم بالعلاج مرّة في الصباح وأخرى في المساء والثالثة قبل النّوم.

Les Remèdes

- **Avec Les Dattes:** Laissez infuser pendant 30 minutes 10 dattes dans une tasse d'eau bouillie. Mangez ces dattes le matin et buvez l'eau de l'infusion. Répétez le soin le soir pendant 8 jours ou jusqu'à la guérison complète.
- **Avec du Beurre:** Formez des petits ronds avec un morceau de beurre, trempez-les dans la poudre du sucre. Consommez chaque fois 2 à 3 morceaux, plusieurs fois au cours de la journée pendant 5 jours.
- **Avec du Lait:** Buvez avant de vous coucher, une tasse de lait bouilli, avec un peu de miel, à plusieurs gorgées.
- **Avec Les Pommes De Terre [Solanum Tube-Rosum]:** Faites cuire 2 à 3 pommes de terre; écrasez-les, et utilisez-les en fomentation. Laissez ce cataplasme autour du cou jusqu'à ce que les pommes de terre se refroidissent. Ceci peut être fait le matin, le soir et avant de se coucher.

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: يعمل مغليّ بـ 25 غراماً من الأوراق الغضّة أو الجافّة في نصف ليتر من الماء. وبعد 20 دقيقة يصفّى، ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم.

2 ـ تصلب الرقبة

مفهومه: هو نوع خاص من التشنج في عضلات الرقبة، فيتجمد وضعُ الرأس مشدوداً إلى الخلف ويكون الألم عند محاولة الميل إلى الجهتين.

يحدث هذا أحياناً في حالات الإصابة بالكزاز، أو التهاب السحايا أو ارتفاع الحرارة الناتج عن هذه الأمراض.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبابونج والمردقوش: تؤخذ حفنة من أزهار البابونج وحفنة من نبتة المردقوش. ينقع ذلك في 1 ليتر من الماء البارد لمدّة نصف ساعة ثم توضع على النار لغاية الغليان، يستعمل هذا المغليّ على شكل كمادة 3 مرات في اليوم.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une décoction de 25 grammes de feuilles fraîches ou sèches dans un litre d'eau. Après 20 minutes filtrez et utilisez-le en gargarisme 3 fois par jour.

2- Raideur de la Nuque

DÉFINITION: C'est un genre particulier de torticolis, dans laquelle la tête est retracée, c'est-à-dire tirée en arrière.

Cela se produit parfois dans les cas de tétanos, de méningite ou de très forte fièvre causée par une telle maladie.

LES REMÈDES

Avec La Camomille et la Marjolaine: Prenez une poignée de fleurs de camomille et une poignée de la marjolaine. Macérez cette quantité pendant 30 minutes dans 1 litre d'eau froide, et après, faites-les bouillir. Utilisez cette décoction en fomentation 3 fois par jour.

وصفة علاجيّة بالزيزفون والزعتر البرّي: تؤخذ ملعقة شاي من خليط زهر الزيزفون والزعتر البرّي، ثم تغمر بكوب من الماء المغليّ، يترك لينقع مدّة 10 دقائق، ثم يصفّى ويشرب كوب 3 إلى 4 مرّات في اليوم.

11 ـ فصل في علاج أمراض الحنجرة

1 ـ التهاب اللوزتين

مفهومه: يتميز التهاب اللوزتين بحرارة مرتفعة تصل إلى حدود 39 أو 40 درجة. (وقد تكون أحياناً أقل من ذلك). لا يمكن أن نلحظ احمراراً في الوجه، ولا عرقاً، إنما إحساساً بالضعف والوهن وآلام الجسم والأطراف.

تتمركز الآلام في وسط الحنجرة. فاللسان أحمر وناشف كما نلحظ انتفاخاً باللوزتين

Avec Le Tilleul et Le Thym: Laissez infuser pendant 10 minutes une cuillère de thé des fleurs du Tilleul et du Thym dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

11 - Les Maladies De La Gorge

1 - L'Angine

DEFINTION: L'Angine se manifeste par une fièvre élevée, pouvant atteindre 39° à 40°, mais qui peut parfois être plus discrète. On ne note ni rougeur notable de la face, ni sueur, mais en revanche une sensation de faiblesse et des courbatures apparaissent.

Les douleurs se situent au milieu de la gorge. La langue est rouge, framboisée et sèche, il y a enflure marquée des amygdales qui conduit à une

كما يسبب جفافاً في الحنجرة. إنَّ محاولة البلع صعبة جداً، وقد يطال الألم عندها الأذنين. يشعر المريض بحاجة إلى الماء الباردة أو إلى سائل ساخن.

نصيحة وعلاج: يجب معالجة التهاب اللوزتين عند الإحساس بالتهاب على مستوى الحنجرة وبالتحديد في اللّوزتين. ولتفادي الإصابة بنزلة شعبية حقيقية، يجب استعمال علاج خارجي وداخلي في نفس الوقت.

العلاجات

- **وصفة علاجية بأوراق العليق:** يعمل مستحلب بملعقة طعام من أوراق العلّيق [عليق دغلي] لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويحلّى بالعسل. بعد تصفيته يستعمل غرغرة في الحلق من 3 إلى 4 مرات في اليوم (وهو بمثابة علاج خارجي).

- **وصفة علاجية بممزوج بالنباتات:** تحضّر مسبقاً ملعقة طعام لكل من النباتات المذكورة: من أوراق التوت الأسود، ولسان الحمل [الإينم]، ومن عود السوس أو عرق السّوس، ثم تغمر

sécheresse de la gorge. L'envie fréquente d'avaler est caracteristique mais la déglutition est douloureuse, cette douleur s'irradiant dans les oreilles. Le malade a une soif d'eau froide ou de liquide chaud, selon les cas.

CONSEILS ET SOINS: Les Angines doivent être soignées rapidement. Agissez dès que vous sentez une inflammation de la gorge au niveau des amygdales, et pour éviter l'apparition d'une véritable angine, il faut recourir à des traitements extérieurs et intérieurs en même temps.

LES REMÈDES

- **Avec Les Feuilles De Ronce [Rubus Fruticosus]:** Préparez une infusion avec une cuillère à soupe de feuilles de ronces pour une tasse d'eau bouillante, sucrée au miel. L'utilisez après filtration en 3 ou 4 gargarismes par jour.

- **Avec un Mélange Des Plantes:** Prélevez une cuillère à soupe d'un mélange constitué à parts égales du Mûrier Noir, Plantain et Réglisse. Versez

هذه الكميّة بالماء الساخن بدرجة الغليان، ويستحلب لمدّة 10 دقائق، وبعد ذلك يحلى بالسكر، ويستعمل شراباً بمقدار فنجان بعد كل غرغرة مذكورة في العلاج الخارجي المذكور أعلاه.

- **وصفة علاجيّة بالحبق:** يعمل مغليّ لمدّة 5 دقائق، من أوراق الحبق الجافّة في 1 ليتر من الماء، وبعدها يستعمل غرغرة في الحلق وغسيل في الفم كل صباح لعدّة أيّام.

- **وصفة علاجيّة بالتّين [كرموس]:** يعمل مغليّ بـ 100 غرام من التين الجاف [الشريحة] في 1 ليتر من الماء، ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم ولمدّة 5 أيّام.

- **وصفة علاجيّة بالبلّوط:** يعمل مغليّ لمدّة 15 دقائق من 15 غراماً من أوراق شجر البلّوط الخضراء في 1 ليتر من الماء، أو يمكن نقعها في الخمر ليلة كاملة. وفي كلتي الحالتين يستعمل غرغرة في الحلق 3 مرّات في اليوم ولمدّة 4 أيام.

- **وصفة علاجيّة باللّفت:** يقطع رأس لفت كبير على شكل شرائح مستديرة، ثم يغلى في 1 ليتر ماء، ويستعمل غرغرة مرّتين أو ثلاثة في اليوم ولمدّة 8 أيام.

dans l'eau bouillante. Faites infuser 10 minutes. Sucrez au miel et buvez une tasse après chaque gargarisme indiqué au-dessus.

- **Avec Le Basilic [Ocynum Basilicum]**: Faites bouillir, pour 5 minutes, une poignée pleine de feuilles sèches dans un litre d'eau. Utilisez en gargarisme et en bain de bouche, chaque matin pendant quelques jours.

- **Avec La Figue Sèche [Ficus Canico]**: Préparez une décoction en faisant bouillir 100 grammes de Figues sèches dans 1 litre d'eau. Gargarisez-vous la gorge 3 fois par jour pendant 5 jours.

- **Avec Le Chêne [Quercus Robur]**: Faites macérer 15 grammes de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau, pour 15 minutes, comme vous pouvez préparer une décoction avec la même quantité dans du vin pendant une nuit complète. Avec les deux recettes, utilisez en gargarisme 3 fois par jour pendant 4 jours.

- **Avec Le Navet [Brassica Napus]**: Coupez un gros navet en rondelles, et faites bouillir dans 1 litre d'eau. Utilisez cette décoction en gargarisme 2 à 3 fois par jour pendant 8 jours.

- **وصفة علاجية بالخبيزة السوري [الخطمي]:** يعمل مغليّ بـ 30 غراماً من الجذور الجافّة المفرومة في 1 ليتر من الماء لمدة 10 دقائق ويستعمل غرغرة 3 مرات في اليوم ولمدّة 5 أيام.

- **وصفة علاجية بالغافث [حَشيشة البحر]:** غرغرة وضميدة: تغلى 3 حفنات من الأوراق والأزهار في ليتر من الماء لمدة 3 دقائق، يصفى بعدها وتستعمل غرغرة 3 مرات في اليوم، وضميدة واحدة في الصباح.

- **وصفة علاجية بالبصل ومسحوق بذور الكتان:** تُسَخَّن 4 قطع بصل في الفرن، وبعد تسخينها تُغَطَّى بقليل من مسحوق بذور الكتان، وتستعمل ضميدة على مستوى الحلق، مرة في الصباح، وأخرى في الليل، وذلك لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام.

- **وصفة علاجية بصمغ النحل:** يؤكل غرامان من صمغ النحل ممزوجاً بالعسل، من 3 إلى 5 مرات في اليوم، وذلك لمدة تتراوح بين 5 إلى 7 أيام.

- **وصفة علاجية بالبوصير المخلي [آذان الدب]:** توضع حفنة من الأزهار لكل ليتر من

- Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Faites bouillir pendant 10 minutes 30 grammes de racines sèches coupées dans 1 litre d'eau. Utilisez cette décoction en gargarisme 3 fois par jour pendant 5 jours.
- Avec l'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: Gargarisme et compresse: Faites une décoction de 3 poignées des feuilles et des fleurs de l'aigremoine, dans un litre d'eau, pour 3 minutes. Filtrez et employez comme garagrisme 3 fois par jour ou comme compresse une fois le matin.
- Avec L'Oignon et Le Lin: Faites griller 4 tranches d'oignon puis versez un peu de poudre des semences de lin sur ces tranches chaudes et l'utilisez en compresses au niveau de la gorge 2 fois par jour (le matin et le soir) de 3 à 5 jours.
- Avec Le Propolis: Consommez 2 grammes de propolis avec un peu de miel, 3 à 5 fois par jour pendant 5 à 7 jours.
- Avec Le Bouillon Blanc: Laissez infuser une poignée de fleurs par 1 litre d'eau bouillante, pour 10 minutes; passez à travers du coton hydrophile (pour

الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بقطن (لتصفية الشعيرات الزهرية)، تحلى ويشرب في اليوم 3 كؤوس (أول فنجان على الريق).

- مغلي الأوراق: يغلى 30 غراماً من الأوراق في ليتر من الماء. تصفى بعدها، ثم تحلى، ويشرب منها 3 كؤوس في اليوم وذلك لمدة تتراوح بين 3 إلى 4 أيام.

وصفة علاجية بالورد الأحمر: ضميلة: توضع سفتين أو ثلاث من الورد الأحمر الجاف، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتستعمل ضميلة على مستوى الحلق.

وصفة علاجية بالكرفس: يستعمل عصير أوراق وأغصان الكرفس غرغرة في الحلق، مرتين أو ثلاث في اليوم وذلك لمدة تتراوح بين 4 إلى 5 أيام.

وصفة علاجية بشقائق النعمان [بوقرعون]: مستحلب: يوضع مقدار سفة من مسحوق الأزهار الجافة لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان (من 10 إلى 15 غ لكل ليتر من الماء الساخن). تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها، ثم يستعمل غرغرة 3 مرات في اليوم ولمدة 3 أيام.

retenir les poils des pétales). Sucrez et buvez 3 tasses par jour (la première tasse à jeun).

- Décoction: Faites la Décoction: de 30 grammes de feuilles par 1 litre d'eau; filtrez, sucrez et buvez 3 verres par journée, pendant 3 à 4 jours.

Avec La Rose Rouge [Rosa Gallica]: En compresse: Faites une infusion de 2 ou 3 pincées de pétales pour une tasse d'eau bouillante; infusez 10 minutes, et l'utilisez en compresse sur la gorge.

Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Utilisez le jus de feuilles et des tiges de céleri, en gargarisme 2 à 3 fois par journée pendant 4 à 5 jours.

Avec Le Coquelicot: Infusion: Infusez une pincée de fleurs sèches par tasse d'eau bouillante (10 à 15 grammes par litre d'eau bouillante), pour 10 minutes; filtrez et l'utilisez en gargarisme 3 fois au cours de la journée pendant 3 jours.

وصفة علاجية بالزوفا اليابس [أشنان داود]: - مستحلب: يوضع 20 غراماً من العشبة ما عدا العروق (الأغصان والأوراق والأزهار)، لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلى، ثم يشرب في اليوم 3 فناجين وذلك لمدة تتراوح بين 3 إلى 4 أيام.

- بالزيت الأساسي: تمزج من قطرتين إلى 4 من زيت الزوفا الأساسي في ملعقة طعام من العسل، تستهلك 3 مرات في اليوم بنفس الكمية.

وصفة علاجية بالجوز [شجرة الزوزة]: المغلي: تغلى حفنتان من أوراق الجوز أو من رؤوس الأغصان الغضة أو ثمارها الطرية في ليترين من الماء. تترك لتغلى مدة 15 دقيقة ثم تصفى بعدها، وتستعمل غرغرة مرتين أو 3 مرات في اليوم وذلك لمدة تتراوح من 3 إلى 5 أيام.

2 - مرض الخنّاق

مفهومه: أصبح مرض الخنّاق نادراً في هذا الزمان بفضل التلقيح منذ الصغر.

يلقّح الرضيع في الشهر الثالث والرّابع، والخامس، والثامن عشر وفي سن

Avec Le Hysope: - Infusion: 20 grammes des feuilles, des tiges et des fleurs de la plante pour un litre d'eau bouillante; laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par journée pendant 3 à 4 jours.

- Huile essentielle: mélangez 2 à 4 gouttes mélangées avec une cuillère à soupe de miel, consommez 3 fois par jour.

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Décoction concentrée: Laissez bouillir pendant 15 minutes deux poignées de feuilles ou de brou de noix pour deux litres d'eau; filtrez et l'utilisez en gargarisme 2 à 3 fois par journée et pendant 3 à 5 jours.

2 - La Diphtérie

DÉFINITION: La diphtérie est devenue très rare avec la pratique de la vaccination spécifique... Elle peut être soignée par l'homéopathie, à condition de sélectionner le traitement avec rigueur. Seul un médecin homéopathe peut le faire. Si le cas n'est pas net, il préfèrera peut-être le traitement classique, c'est à dire le Sérum antiphtérique, malgré les séquelles que celui-ci peut laisser.

السادسة. وبهذه التلاقيح يصبح مرض الخنّاق نادر الإصابة، ولكن أردت تدوين علاجه لوقت الحاجة. وبالإمكان علاجه بأسلوبٍ جديد يدعى: المعالجة المثليّة (Homéopathie).

ملاحظة نصيحة من د. آلان أورڤيور، جامعة ليون - فرع الطب - سكرتير أول للجمعية المعالجة المثليّة الطبية.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، ويسخّن تسخيناً جافاً [بدون أن يصفر لونه] ويستعمل تلبيخاً حول الرقبة وفوق الحنجرة. يجب تجديد اللبخة عند اللزوم بعد كل 12 ساعة.

وصفة علاجيّة بالحلبة: يعمل مغليّ لمدّة دقيقة واحدة لملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة في فنجان واحد من الماء، ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم، وفي كل غرغرة يحتفظ بالجرعة داخل الفم دقيقة ونصف. يستمر العلاج 8 أيام.

REMARQUE Par Docteur Mr. ALAIN Horvilleur, de la Faculté de médecine de Lyon (Premier Secrétaire de la ligue médicale homéopathique).

LES REMÈDES

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Coupez l'oignon en rondelles, chauffez-les sur un feu doux. L'utilisez en cataplasme autour du cou et sur la gorge. Il faut changer le cataplasme chaque 12 heures.

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Faites bouillir pendant une minute une petite cuillère de poudre des grains du fenugrec pour chaque tasse d'eau. L'utilisez en gargarisme en laissant la quantité dans la bouche 1 minute 30 secondes, 3 fois par jour pendant 8 jours.

وصفة علاجيّة بجراب الراعي:

مفهومه: يعمل مغليّ بنقع ملعقتين صغيرتين من الجذور المفرومة في فنجان من الماء البارد، وبعد 5 ساعات يغلّى لبضع دقائق. ثم يصفى ويمزج بالعسل، ويستعمل شراباً بمقدار ملعقة كبيرة كل 3 ساعات.

3 - التهاب الحنجرة[1]

مفهومه: يمكن لالتهاب الحنجرة أن يحصل لأي عمرٍ كان، صغاراً أو كباراً.

أسبابه: يتأتى هذا الالتهاب من عدة أسباب: إما بسبب تعب الأوتار الصوتيّة (وهذا ما يحصل عند الأساتذة والمغنين)، أو بسبب مرضٍ معدٍ (كالكريب والرشح والتهاب اللوزتين)، وأخيراً بسبب التدخين بكثرة.

عوارضه: مفاجئة بصورة عامة، إذ تظهر على المريض البحّة، السعال الجاف، الصعوبة في البلع وأحياناً ارتفاع في الحرارة.

Avec La Bourse à Pasteur [Pimpinelle Saxifraga]: Macérez deux petites cuillères de racines coupées dans une tasse d'eau, pendant 5 heures. Puis faites bouillir cette macération pendant quelques minutes. Filtrez cette décoction, en la mélangeant avec du miel, buvez chaque 3 heures une grande cuillère.

3 - La Laryngite[1]

DÉFINITION: C'est une inflammation aiguë du larynx. Elle peut survenir à n'importe quel âge.

CAUSES: Elle se déclare lors d'un surménage de la voix (chez les professeurs, les chanteurs), lors d'une maladie infectieuse (grippe, rhume, angine) et le plus souvent par le tabac.

SYMPTÔMES: Ils sont très subits: enrouement de la voix, toux sèche, difficulté à avaler et parfois de la fièvre.

(1) هذه الوصفات العلاجية تناسب الفنانين (المغنين) والخطباء.

(1) Ces recettes des soins peuvent être utilisées par les chanteurs et les conférenciers.

العلاج

- **وصفة علاجيّة بالتفّاح:** تشوى تفاحة وبعد ذلك تحشى بملعقة صغيرة من الزعفران وتؤكل على الرّيق وقبل الوجبات الرئيسيّة. يستمر العلاج ثمانية أيّام.
- **وصفة علاجية بزهرة العطاس:** تمزج نصف ملعقة صغيرة من الصبغة (صبغة الأزهار أو صبغة الجذور) في قدح من الماء الفاتر. يستعمل هذا غرغرة، وبعد ذلك يشرب قدح من الماء مضاف إليه 3 نقط من صبغة الجذور. يستعمل هذا العلاج مرّة كل صباح على الرّيق.
- **وصفة علاجيّة بالبسباس:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدة 10 دقائق، ويشرب في اليوم 3 فناجين لمدّة أسبوعين.
- **وصفة علاجيّة بحشيشة الرئة:** - يستعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدّة 10 دقائق، ويشرب فنجان في الصباح وآخر في المساء.

Les Remèdes

- **Avec La Pomme [Malus Communis]**: Grillez une pomme puis fourrez-la avec une petite cuillère de safran (poudre). Prenez-la à jeun et avant les repas pendant 8 jours.
- **Avec L'Arnica [Arnica Montana]**: Faites un mélange d'une petite cuillère de la teinture des fleurs ou des racines de l'arnica dans une tasse d'eau tiède. L'utilisez en gargarisme, puis buvez une tasse d'eau mélangée avec 3 gouttes de teinture des racines 1 fois le matin à jeun.
- **Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]**: Préparez une infusion pendant 10 minutes avec une petite cuillère de graines écrasées dans une tasse d'eau bouillie. Buvez 3 tasses par jour pour 15 jours.
- **Avec La Pulmonaire [Pulmonaria Officinalis]**: - Préparez une infusion pendant 10 minutes avec une petite cuillère de feuilles pour une tasse d'eau bouillie. Buvez une tasse le matin et une autre le soir.

- ويستعمل أيضاً عصير الأوراق الغضّة وذلك بمقدار ملعقة كبيرة من الحليب 3 مرّات في اليوم.

4 - التهاب البلعوم

مفهومه: هو مرض التهاب قصبات التنفّس يصيب البلعوم كلّه أو بعضاً منه.

وهذا المرض يكون بسبب الالتهابات التي تظهر على مستوى المريء، وهي تترجم العلل المتجمّعة والمتزايدة في الحفرات الخيشوميّة وفي الحنجرة، وبتلك العلل والتهاباتها وبدرجاتها المتفوقة يصبح هذا المرض مزمناً وحاداً.

أسبابه: الأسباب الأكثر شيوعاً للإصابة بهذا المرض هي الجراثيم والفيروسات، والأمراض المُعْدية بمختلف أنواعها مثل الحصبة، الحمّى القرمزيّة، التيفوس والفطريات بداء المبيضات.

عوارضه: تتسبب هذه الالتهابات بالتهاب اللّوزتين وبالأمراض التي تحدث انسداد جهة من الفتحة الأنفيّة وتصيب نمو الغدانيات والالتهابات الأنفيّة والغشاء المخاطي الأنفي. وهذا كلّه

- Comme vous pouvez utiliser le sirop des feuilles fraîches, en mettant une grande cuillère dans une tasse de lait 3 fois par jour.

4 - La Pharyngite

DÉFINITION: Maladie inflammatoire des voies respiratoires affectant le pharynx en partie ou totalement.

Les pharyngites sont dues à des inflammations qui se manifestent au niveau du pharynx, et sont souvent associées à des affections analogues se développant dans les fosses nasales (Rhino-Pharyngites) et le larynx (Pharyngo-Laryngites). Selon leur évolution, elles sont aiguës ou chroniques.

CAUSES: Les causes les plus communes des pharyngites aiguës peuvent être des bactéries, des virus, des maladies infectueuses de différents types (Rougeole, Scarlatine, Typhus) et des champignons tels que la candidose.

SYMPTÔMES: Les pharyngites chroniques sont déclenchées par des amygdalites, des maladies provoquant l'occlusion partielle du conduit nasal, telles

يسبّبه تلوث المحيط الذي نعيش فيه، الذي تصبح فيه الطبيعة جافّة والهواء خانقاً أو خالياً من الرطوبة، وبسبب التسمّم الذي تحدثه معادن الرصاص والزند ومستخلصات الزئبق.. الخ. وقد تكون هذه الإصابة المزمنة بسبب الإجهاد المستمر للبلعوم من جرّاء شرب الخمر بإدمان أو التدخين. وهذه الالتهابات المزمنة للبلعوم قد تجمع في ذاتها عدّة أمراض مختلفة مثل: داء السكري، التهاب الكلى، تصلّب الشرايين، اعتلال قلبي، وأمراض قلبية، ونقص لفيتامين أ. والمرض بذاته قد يظهر في سن اليأس، أو عند الإصابة بالأمراض العامّة مثل النقطة والأرجيّة (الحساسية).

العلاج

وصفة علاجيّة بالتين: تقطع تينتان وتوضعان في كأس ونصف من الماء مع إضافة القليل من أزهار الخطميّة (الخبيزة) وتغلى على النّار حتى تصبح كأساً واحداً. يستعمل كشراب كأساً صباحاً وآخر مساء كل يوم ولمدّة خمسة أيّام.

que les végétations adénoïdes et les rhinites, l'inflammation des muqueuses nasales, par les milieux dans lesquels on vit (climats secs, air trop saturé ou trop pauvre en vapeur d'eau), par des intoxications dues à plusieurs substances (Plomb, Zinc, Antimoine, composition à base de Mercure, d'Iode et de Bismuth), par une sollicitation exessive du pharynx (Conversations prolongées), l'abus d'alcool, le tabac.

Les pharyngites chroniques peuvent être associées à des maladies particulières: diabète, néphrite, artériosclérose, cardiopathies, maladies du cœur, carences en vitamine A. Elles peuvent aussi apparaître à la ménopause ou au cours des maladies générales comme la goutte et l'allergie.

Les Remèdes

Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Coupez deux figues en petits morceaux, plongez-les dans une tasse et demie d'eau; ajoutez un peu de fleurs de guimauve et portez à ébullition et laissez bouillir, jusqu'à obtenir une tasse. Filtrez, buvez une tasse le matin et le soir pendant 5 jours.

وصفة علاجيّة بخل التفّاح: تضاف ملعقة صغيرة من خل التفّاح في فنجان ماء ساخن وتنقع لمدّة 5 دقائق. يستعمل غرغرة مرّة أو مرّتين في اليوم. يعمل علاج جديد كل يوم لمدّة 5 أيّام.

نصيحة

- الإقلاع الفوري عن التدخين ولو تدريجيّاً.
- الابتعاد عن الأماكن الجافّة.
- تجنّب العمل في المصانع ذات الإنتاج الكيميائي.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحوليّة.
- المراقبة الطبيّة المستمرّة.

5 - علاج البحّة (البحوحة)

مفهومها: هي انقطاع الصوت، أو صوت يسمع أجش أو متقطعاً. والطب الحديث يعزو البحّة إلى مرض الحنجرة أو إلى خلل يصيب نشاطها (كالتهاب الحنجرة أو إعياء في الصوت)، وعلاج البحّة يوصف حسب الحالات المسببة لها. فان كان المسبب التهاب الحنجرة يجب

Avec Le Vinaigre de Pomme: Faites macérez pendant 5 minutes une cuillère à café de vinaigre de pomme dans une tasse d'eau chaude, l'utilisez en gargarisme 1 à 2 fois par jour pendant 5 jours.

CONSEIL

- De ne pas fumer, d'abondonner le tabac.
- De s'éloigner des endroits secs.
- De ne pas travailler dans les usines à production chimique.
- De ne pas boire l'alcool.
- De s'adresser au médecin traitant pour les contrôles médicaux.

5 - L'Enrouement

DÉFINITION: L'enrouement est une altération de la voix, qui se traduit par un timbre sourd, rauque ou éraillé. Un enrouement est dû à une maladie du larynx ou à une anomalie de son fonctionnement (laryngite,surmenage vocal). Le traitement de l'enrouement dépend de sa cause: arrêt d'un tabagisme en cas de

التوقف عن التدخين مباشرة والسهر والاعتدال في الطقس (أي أن يحمي جسده من البرد وسائر التلوثات البيئية). وإن كان المسبب إعياء في الصوت فمن المفروض الاعتدال في الكلام إلا للضرورة. وحَسَب الطب الحديث، إن كانت الإصابة بالبحة تزيد عن 15 يوما فيجب إجراء فحص طبي معمق.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالتين:** يحضر مغلي 120 غراماً من التين [شريحة] لمدّة 10 دقائق في 1 ليتر ماء. وبعد ذلك يصفّى ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم ولمدّة 4 أو 5 أيام. وأثناء العلاج يشرب كل صباح قليل من الماء ممزوج بـ 2 غرام من مسحوق جذور الخبيزة السوري [خطمي]، و1 غرام من مسحوق عرق السوس ويحلّى بـ1 غرام من سكر النّشاء مع قليل من الماء.
- **وصفة علاجيّة بالخمّان [بيلسان]:** يعمل مستحلب لمدّة 20 دقيقة من 50 غراماً من الأزهار الجافّة في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستعمل كشراب بـ3 فناجين في اليوم ممزوجة بعصير الليمون والعسل لمدّة 3 أو 5 أيام.

laryngite, repos vocal en cas de surmenage, etc. Tout enrouement résistant plus que 15 jours impose un examen médical approfondi.

LES REMÈDES

- **Avec Le Figuier [Ficus Canico]:** Préparez une décoction pendant 10 minutes de 120 grammes de figues par 1 litre d'eau. Filtrez puis gargarisez-vous 3 fois par jour pour 4 ou 5 jours. Et à la même période, consommez chaque matin un mélange de 2 grammes de poudre des racines de guimauve, 1 gramme de poudre de réglisse et 1 gramme de lactase dans un peu d'eau.
- **Avec Le Sureau [Sambucus Nigra] ou Commun Noir:** Laissez infuser pendant 20 minutes, 50 grammes de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillie. Buvez 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel pendant 3 à 5 jours.

وصفة علاجيّة بالأطريلال: يعمل مستحلب لمدّة 15 دقيقة لحفنة من الأوراق الغضّة أو الجافّة في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم لمدّة 3 أو 5 أيام.

وصفة علاجية بخليط بالبيض: يمزج أصفر بيضة مع 50 غراماً من زيت اللوز الحلو، ثم يخفق هذا الخليط بملعقة أو بشوكة لمدة 10 دقائق، وبعدها يضاف إليه 50 غراماً من شراب الخطيمة (الخبيزة، يباع في الصيدلية)، و10 غرامات من ماء الزهر. يشرب هذا الخليط على عدة جرعات خلال ساعة.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: يطبخ 100 غراماً من الجزر، وتهرس. ثم تضاف إليها كمية من ماء ساخن بدرجة الغليان. يضاف إلى ذلك ملعقة طعام عسل صافي، يصفى ويشرب دافئا على عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالكرنب: تغلى ورقة كبيرة من الكرنب، بعد إزالة الأغصان الدقيقة داخلها. تُصَفَّى بعد الغلي ثم تمزج بالعسل ويشرب مباشرة دافئا، يمكن استعمال ذلك مرتين أو ثلاثة في اليوم. يمزج عصير الكرنب بالعسل ويستعمل غرغرة مرتين في اليوم.

Avec Le Cerfeuil: Faites une infusion d'une poignée de feuilles fraîches ou sèches dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez reposer 15 minutes. Buvez 3 tasses par jour pour 3 à 5 jours.

Emulsion à l'Œuf: Mettre un jaune d'œuf dans un bol, ajouter 50g d'huile d'amandes. Battre avec une fourchette pendant 10 minutes, puis versez dans ce mélange 50g de sirop de Guimauve (à acheter en pharmacie) et 10g d'eau de fleur d'oranger. Avalez l'émulsion à petites gorgées en une heure.

Avec La Carotte [Daucus Carota]: Faites cuire 100g de carottes, écrasez-les et mélangez cette pulpe à l'eau de cuisson. Ajoutez une cuillerée de miel et buvez la tisane très chaude, plusieurs fois par jour.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Faites une Décoction dans une tasse de lait, d'une grosse feuille de chou dont on a enlevé les nervures, filtrez, sucrez avec du miel et buvez deux ou trois fois par jour. Ou additionnez le suc de chou au miel, et l'employez en gargarisme deux fois par jour.



وصفة علاجية بالتفاح: تقشر تفاحة، ثم تقطع قطعا صغيرة، وتطبخ في نصف ليتر من الماء، يصفى ثم يحلى بالعسل، ويشرب المغلي دافئا في المساء قبل النوم مباشرة. ويمكن الاحتفاظ بالبقية واستعمالها في الصباح كعصيدة بالعسل.

وصفة علاجية بعصير الكرفس: تهرس أوراق وأغصان الكرفس ثم تصفى، ويستعمل ذلك العصير غرغرة مرتين أو ثلاث في اليوم.

ملاحظة

- يجب نقع الأرجل في ماء الزعتر المغلي كل ليلة قبل النوم.
- مراجعة الطبيب في حال دوام البحّة.

ملحق

البحوحة عن الإنطاكي:

هي كلال في الصوت لحرافة خلط تخشن المجرى فلا يسلس انعقاد الهواء والصوت. فإن اشتدت فهي انقطاع وإلا فهو البحوحة وقد تكون عن رطوبة في نفس الحنجرة من الرأس أو المعدة تقذفها إلى المريء فيتزاحم غشاء القصبة يمنع الهواء أو اليبس في المجرى.

العلامات: كثرة الريق والبلغم والإحساس بالمنصب والجفاف في اليابس.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Faites cuire une pomme pelée dans un demi-litre d'eau; filtrez, sucrez avec une cuillerée de miel et buvez chaud avant d'aller au lit. La pulpe servira le jour suivant pour faire une purée avec du miel.

Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Utlilisez le jus de céleri (plante fraîche) en gargarisme 5 fois par jour, pour 3 à 5 jours.

REMARQUE

- Bains de pieds sinapisés.
- Diagnostic médical nécessaire, si persistance de l'enrouement.



العلاجات

تنقية الرطوبات بالقيء إن كانت من المعدة، وإلا فيما يمنع من النوازل كشرب الخشخاش والتوت والسفرجل، وتجفف مطلقا بالكرنب كيفما استعمل، وكذلك هجر الحوامض والغبار والدخان.

- ومن المجرّب: ماء العسل ولعوق الكرنب خصوصا مع الحليب والميعة، وأكل الحلويات نحو اللوز والفستق والنيمرشت بالعسل.

وإن كان عن فرط يبس الشحوم وقد يكون عن استعمال كثير عن نحو ضربة مثلاً، وعلاجه الراحة.

- ومن المجرّب: إذا عصر الفجل وشرب بماء التين، وكذا الكرنب والكرفس صفى الصوت جدا. وإذا سحق بزر الكرفس وشرب بحليب الضأن فهو عجيب.

مقالة ابن سينا في البحوحة:

- البحة إذا عرضت عن رطوبة، ولو كثرت قليلا أرعشت، ولو كثرت كثيرا أبطلت. وقد يبح الصوت لسعة الآت التصويت، فيحدث به إعياء، أو تورم، وتوتر. وأردؤه ما كان على الطعام، وقد ويُبح للبرد الخشن، وللحر المفرط بما ييبسان المزاج، وكذلك السهر والأغذية المخشنة، ويبح لكثرة الصياح. وتظهر في الطبقة المغشية للحلق والحنجرة. والبحوحة التي تعرض للمشايخ لا تبرأ، وإذا كان الصيف شماليا وخريفه جنوبيا ممطراً، فإن البحوحة تكثر فيه. والدوالي إذا ظهرت كانت كثيرا من أسباب صلاح الصوت. واعلم، أن الناقهين والضعاف، والمتخاشعين المتشبهين بالضعفاء لقلة قوتهم كأنهم يعجزون عن التصريف في هواء كثير، فيضيقون الحنجرة حتى يحتد صوتهم. وإذا اجتهد الضعيف أن يوسع حنجرته ويثقل صوته لم يسمع البتة.

علاج انقطاع الصوت: إن كان لسوء مزاج في بعض العضل، أو آفة، عولج بما في بابه مما علمته، ومن أحسَّ بابتداء انقطاع الصوت، وجب أن يبادر بالعلاج قبل أن يقوى، فيأخذ من صفرة بيضة مسلوقة وسمسم مقشر ولبن حليبا من كل واحد ملعقة، ويسقى بالماء كل يوم 3 مرات. ويجب أن يتحسى ما يُطبخ في باطن الرمانة الأمليسية (هي ثمرة شجرة الرمان البستاني) الحلوة المطبوخة في رماد حار. وتؤخذ عنه إذا لانت، ويقلع أعلاها، ويصب ما فيها بالمخوض، ويصب فيه قليل من ماء السكر ويشرب. وإن كانت من رطوبة في

العضل القريبة من الحنجرة، أو الحنجرة، بالغت في الإرخاء ولا يكون هناك وجع، ويكون كدورة وثقل. فيجب أن يؤخذ تين يابس (الشريحة)، وفوتنج (الفليو) ويطبخان، ثم يخلط الصمغ العربي المسحوق بسلاقتهما حتى يصير كالعسل ويلعق، أو يؤخذ مراً، وزعفران بعقيد العنب أو يؤخذ 3 دراهم ونصف، ورب السوس وكندر من كل واحد، ومن الحلتيت 1/2 ومن العسل 3. يطبخ حتى ينعقد، ويحبب ويمسك تحت اللسان. ولعوق الكرنب نافع لهم أيضا. ومضغ قضبان الكرنب الرطب وتجرع مائه قليلا قليلا نافع. وإذا لم ينجع لعوق الكرنب جعل عليه قليل من حلتيت ودقيق الكرسنة والحلبة، والكراث الشامي والنبطي، والبصل وعصارته والثوم والفستق، والعنب الحلو الشتوي نافعة. وأيضا يؤخذ الزنجبيل المربى باللبن البالغ في التربية ويدق حتى يصير مثل المح، ويلقى عليه نصفه دار فلفل مسحوقا كالكحل وربعه زعفران، كذلك ومثل الجميع نشاء ويعجن بالطبرزد المحلول المقوم، أو بالعسل وهو مُنَقٍّ جدا.

12 ـ فصل في علاج الأمراض الصدريّة

1 ـ النزلة الشعبيّة

مفهومها: هي داءٌ مُعْدٍ بواسطة البخار المتصاعد من تنفس المريض والذي يبقى في الجو.

عوارضها: يظهر هذا الداء عامةً بصورة مفاجئة، وقد يسبِّب حرارة مرتفعة. كما بالإمكان

12 - Les Maladies Pectorales

1 - La Grippe

DÉFINITION: C'est une maladie infectieuse, contagieuse par les gouttelettes contenues dans la respiration des malades et ceux qui restent dans l'atmosphère.

SYMPTÔMES: Elle se déclare en général très subitement et peut provoquer une

ملاحظة العوارض التالية: رعشة برد، أوجاع في كل أنحاء الجسم (وخاصة في الرأس والظهر)، بحّة في الصوت، سعال، دوار، غثيان وقيء. يرافق هذا كله نقص في الشهيّة.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالشمندر [بتراف]:** تؤكل الجذور أو الأوراق في السلطة مرّتين في اليوم لمدّة 10 أيّام، وهي تنفع ضد التعفّن والنزلة الشعبيّة.
- **وصفة علاجيّة بالبنفسج العطر:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار فقط لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله بضع ساعات (من 3 إلى 5 ساعات) ليتم تخمّره ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل بساعة (للكبار) وملعقة صغيرة في الماء (للصغار).
- **وصفة علاجيّة بالخزامى:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار، أو ملعقة كبيرة من الأغصان المجفّفة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويستعمل شراباً بعد الوجبات الرئيسيّة بكميّة 2 إلى 3 فناجين في اليوم لمدّة 5 أيّام.

haute température. Aussi on peut constater les symptômes suivants: des frissons frileux, des douleurs un peu partout (surtout à la tête et au dos), de l'enrouement, de la toux, des vertiges, des nausées, des vomissements et un manque d'appétit.

LES REMÈDES

- **Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]:** Mangez les racines ou les feuilles en salade deux fois par jour pendant 10 jours, car elles sont anti-infectieuses et antigrippales.
- **Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]:** Préparez une infusion avec une petite cuillère de fleurs dans chaque tasse d'eau bouillie. Laissez en macération pendant 3 à 5 heures, puis buvez une grande cuillère par heure (pour les adultes), et une petite cuillère dans l'eau (pour les enfants).
- **Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]:** Laissez infuser pendant 10 minutes, une petite cuillère de fleurs, ou une grande cuillère de tiges sèches

وصفة علاجيّة شعبيّة مجرّبة: تقلى بيضة في زيت الزيتون ممزوجة بـ 5 فصوص ثوم مهروسة مع قليل من فلفل الأكحل مع 3 رؤوس مهروسة من زهر القرنفل، وبعدها يذر عليها قليل من مسحوق الزعتر البرّي.. ويستعمل أكلاً كل صباح لمدّة 3 أيّام.

وصفة علاجيّة بالحبّة السوداء [سينوج]: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الحبوب المهروسة في ¼ ليتر من الماء المغلّي ويستحلب لمدّة 15 دقيقة، ثم يشرب فنجانان في اليوم وذلك ساعة بعد الأكل.

وصفة علاجيّة بالليمون [قارص]: إن شرب عصير الليمون يوميّاً مرّة واحدة بعد الأكل يفيد ضد النزلة الشعبيّة.

وصفة علاجيّة بالكالتوس: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الأزهار، أو ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدّة 10 دقائق، يشرب 3 مرّات في اليوم كل مدّة المرض.

وصفة علاجيّة بالزيزفون: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الأزهار لمدة 15 دقيقة، لكل

pour chaque tasse d'eau bouillie. L'utilisez après filtration en buvant après chaque repas 2 à 3 tasses par jour pendant 5 jours.

Avec Une Recette Populaire: Faites cuire dans une bassine d'huile d'olive un œuf mélangé à 5 gousses d'ail écrasées et un peu de poudre de poivron noir et trois fleurs d'œillet et une pincée de poudre de thym. Consommez en mangeant l'œuf chaque matin pour 3 jours.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Préparez une infusion pendant 15 minutes avec une cuillère à café des graines écrasées de nigelle dans un ¼ de litre d'eau bouillie, et prenez 2 tasses par jour, une heure après les repas.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Boire le jus dilué du citron une fois par jour après le repas est conseillé pour les grippes.

Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café de fleurs, ou une grande cuillère de feuilles dans chaque tasse d'eau bouillie et buvez après filtration 3 tasses par jour pendant la période de la maladie.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une

فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخناً ومحلّى بالعسل أو سكّر النبات 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجيّة بزهرة الربيع: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الأزهار، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدّة 10 دقائق، ويشرب منه 3 فناجين يوميّاً، وللأطفال يمزج بالحليب.

2 ـ توسّع القصبة

مفهومه: توسُّع مزمن للقصبات.

أسبابه: إجمالاً ينتج توّسع القصبات عن النزلة الرئوية أو الحصبة أو داء الكريب أو عن السعال الديكي.

عوارضه: يسيطر على المريض شعور بالانزعاج، يرافقه سعال وحرارة خفيفة إنما متواصلة. وقد يُصاب بنزلةٍ رئوية كلَّ شتاء مع بلغمٍ متكاثر، خاصة عند الصباح.

cuillère à café de fleurs dans chaque tasse d'eau bouillie. Consommez cette infusion chaude et sucrée avec le miel, ou le sucre à candi en buvant 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Primevère [Primula Officinalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café de fleurs pour chaque tasse d'eau bouillie. Buvez 3 tasses par jour, et pour les enfants mélangez-le avec le lait.

2 - La Bronchectasie

DÉFINITION: Une augmentation permanente des bronches.

CAUSES: Elle est en général un effet secondaire de la bronchite chronique, de la rougeole, de la grippe ou de la coqueluche.

SYMPTÔMES: Impression de malaise, fièvre légère continue, toux humide, bronchite bénigne chaque hiver, crachats en grosses quantités surtout le matin.

العلاج

وصفة علاجيّة بشمّار الماء [بسباس الماء]: (يسمّى في تونس بسباس برّي وينبت في الحقول. جذوره كالجزر وطعمه كالبسباس.)
يعمل مغليّ بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء ويغلي لمدّة 3 دقائق ثم يصفّى ويحلّى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

وصفة علاجيّة بزعتر الملوك [السعتر]: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم. ويمكن تحليته بالسكر، ويستمر العلاج من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بعباد الشمس: أ ـ تعمل صبغة بنقع أوراق الأزهار وقشور الجذوع الحديثة في الكحول المركز 95° لمدّة أسابيع ثم تتمّ تصفيتها وحفظها في زجاجات محكمة السد.
ب ـ تستعمل صبغتها بـ 20 نقطة على قطعة سكّر 3 مرات يومياً، أو بـ 20 نقطة محلولة في الماء إذا كان المريض مصاباً بمرض السكري.

LES REMÈDES

Avec l'Aquatique [Oenanthe Aquatica]: (S'appelle chez les Tunisiens fenouil sauvage. Elle pousse dans les pâturages aux bords des terrains; ses tiges sont comme les carottes, et le gôut comme le fenouil).
Préparez une décoction avec une cuillère à café de ces semences dans chaque tasse d'eau, laissez bouillir pendant 3 minutes et après filtration, sucrez au miel. Buvez deux tasses par jour en l'avalant à plusieurs traits.

Avec Thym-Serpolet [Thymus Serpyllum]: Faites une infusion avec une cuillère à café de la plante dans chaque tasse d'eau bouillante. Sucrez au miel (au choix). Buvez chaque jour 1 ou 2 tasses, pendant 2 à 3 semaines.

Avec Le Tournesol [Helianthus Annus]: a) Faites une teinture en macérant les pétales de fleurs et l'écorce des tiges fraîches dans l'alcool composé 95° pour plusieurs semaines et après filtration l'emmagasinez dans une bouteille bien bouchée.
b) Utilisez sous forme de 20 gouttes sur un morceau de sucre 3 fois par jour, ou 20 gouttes diluées dans un verre d'eau, si le malade est diabétique.



3 - التهاب قصبة التنفّس

مفهومه: هو التهاب حاد للجهة الداخلية من القصبة الهوائية.

أسبابه: تتسبّب به بكتيريا أو فيروس يؤدي إلى الحمّى ويكون عامةً مقروناً بالتهابٍ في الحنجرة أو بنزلةٍ رئوية.

عوارضه: يبدأ هذا الالتهاب من خلال سعالٍ جافٍ قوي، مسبّباً آلاماً في الصدر في بادئ الأمر، ثم يتحول إلى بلغمٍ كثير عند التهابِ القصبات.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بشقائق النعمان [بوقرعون]:** يعمل مستحلب بـ 30 إلى 50 غراماً من أوراق الأزهار الغضّة أو الجافّة في 1 ليتر من الماء المغليّ بدرجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه فنجانان في اليوم (حذارِ إنّه مخدّر).

3 - La Trachéite

DÉFINITION: Inflammation aiguë de la paroi interne de la trachée artère.

CAUSES: Elle est d'origine infectieuse, virale ou bactérienne. Elle est le plus souvent associée à une laryngite ou à une bronchite.

SYMPTÔMES: Elle se manifeste par une toux tenace, éveillant une douleur thoracique. Cette toux est au début sèche, puis accompagnée d'expectorations en cas de l'inflammation des bronches.

LES REMÈDES

- **Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]:** Laissez infuser pendant 10 minutes, 30 à 50 grammes des pétales des fleurs fraîches ou sèches dans 1 litre d'eau bouillie. Filtrez et buvez deux tasses par jour (Attention il est légèrement narcotique).

- **وصفة علاجيّة بالسعتر [زعتر ملوك]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من النبتة لكل فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان، ويترك يستحلب لمدّة 10 دقائق. يصفى، ويشرب مرّتين في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بالكالتوس:** يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الأوراق والأزهار الغضّة أو الجافّة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب لمدّة 15 دقيقة ثم يصفّى ويستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم. يستمر العلاج من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.
- **علاج مهدّئ:**

- استعمال داخلي: يحضر مزيج من النباتات التالية: علّيق، أزهار الخبيزة، الجرجير، لسان الثور [بوخريش] ولسان الحمل من كل واحدة منهم 20 غراماً، وتستعمل 10 غرامات من الجميع لتحضير مستحلب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يشرب في اليوم 3 مرات مع إضافة قليل من العسل.

- استعمال خارجي: يحضر مستحلب بكميّة 25 غراماً من أوراق العلّيق والبنفسج العطر

- **Avec Tyhm-Serpolet [Thymus Serpyllum]:** Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez à raison de deux fois par jour.
- **Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]:** Faites une infusion pendant 15 minutes de 30 à 50 grammes de feuilles et des fleurs sèches ou fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et buvez 3 fois par jour (une tasse chaque fois) pendant 15 à 21 jours.
- **Traitement Calmant:**

- Traitement interne: Préparez un mélange de ronces, fleurs de mauve, roquette, bourrache et plantain 20g de chaque. Comptez 10 grammes de la préparation pour une infusion d'une tasse d'eau bouillie. Buvez-en au minimum 3 fois par jour. Ajoutez un peu de miel à cette infusion.

- Traitement externe: Préparez une infusion avec 25 grammes de feuilles de ronce et de violette dans un litre d'eau bouillante. Faites des gargarismes tièdes

في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يستعمل غرغرة في الحلق عدّة مرّات في اليوم مع إضافة عصير نصف ليمونة لذلك المستحلب (وعند الغرغرة يكون الماء دافئاً).

4 - التهاب الرئة [أو ذات الرئة]

مفهومه: التهاب الرئة هو تضخم الرئة بكل معنى الكلمة. فالسائل الذي تفرزه الأنسجة المتوهجة يملأ جيوب الرئة الهوائية فتتقلّص عندها المساحة السليمة، مِمّا يتطلّب نهجاً سريعاً في التنفس.

عوارضه: يظهر الداء بصورة مفاجئة من خلال حرارة مرتفعة، رعشات برد وأحياناً ألمٍ في الصدر.

العلاجات

وصفة علاجيّة بحشيشة الرئة: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان ويترك لمدّة 10 دقائق. يصفّى، ويحلّى بالعسل أو بسكر

plusieurs fois par jour en ajoutant le jus d'un demi-citron.

4 - La Pneumonie

DÉFINITION: On appelle ainsi l'inflammation des poumons proprement dit. Le liquide exsudé par les tissus irrités remplit les petits sacs d'air qui constituent les poumons. La surface utile s'en trouve diminuée, ce qui exige un processus respiratoire plus rapide.

SYMPTÔMES: D'apparition brutale, les symptômes de la pneumonie associent une fièvre élevée, des frissons intenses et souvent une douleur thoracique qui augmentent l'inspiration.

LES REMÈDES

Avec La Pulmonaire [Pulmonaria Officinalis]: Préparez une infusion pendant 10 minutes à raison d'une cuillère à café de feuilles pour chaque tasse d'eau bouillante, filtrez et sucrez au miel ou au sucre à candi. Buvez une

النبات، ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء أو يشرب فنجانان بجرعات متعدّدة في اليوم. ويستعمل أيضاً عصير الأوراق الغضّة وذلك بمقدار ملعقة كبيرة في الحليب مرتين أو ثلاثة في اليوم، ويستمر العلاج الأول ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجيّة بالحلبة: - يعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف ليتر من الماء، واغليه لمدّة دقيقة واحدة فقط. يصفّى بعدها المغلّي ويشرب بجرعات متعدّدة بمعدّل ملعقة كبيرة كل ساعة.

- أمّا مسحوق بذور الحلبة فللاستعمال الداخلي: يمزج مقدار 10 غرامات مع كميّة معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكميّة أربع مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بلسان الثور [بوخريش]: تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة لسان الثّور، ثم تستحلب في فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان. تغطى وتترك لمدّة 10 دقائق، تصفّى، ويشرب فنجان بين وجبات الأكل 3 مرّات يوميا ولمدّة 3 أسابيع.

وصفة علاجيّة بزهرة الربيع [زغدة مخزنيّة]: تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور النبتة وتفرم

tasse le matin et une autre le soir, ou buvez ces deux tasses à plusieurs traits toute la journée. Vous pouvez utiliser le sirop de feuilles fraîches à raison d'une cuillère à soupe dans une tasse de lait, en buvant 2 à 3 tasses par jour. Et le premier traitement de l'infusion doit durer 21 jours.

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum Graecum]: - Préparez une cuillère à café des grains de fenugrec dans un demi litre d'eau et laissez infuser pour 1 minute seulement. Filtrez et buvez à raison d'une cuillère à soupe chaque heure.

- Ou Faites un mélange de 10 grammes de poudre des grains de fenugrec avec 10 grammes d'huile d'olive, et consommez cette quantité 4 fois par jour.

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Prélevez une grande cuillère de la plante du bourrache, laissez infuser dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour pour 21 jours.

Avec La Primevère [Primula Officinalis]: Prélevez une grande cuillère des racines fraîches écrasées, macérez pendant 15 minutes dans une tasse d'eau

ناعماً، ثم تغمر بكوب من الماء البارد وتترك لتنقع مدّة 15 دقيقة. توضع على النّار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مرّة أخرى ولمدّة 10 دقائق. يشرب فنجان بين وجبات الطعام 3 مرّات يومياً.

وصفة علاجيّة بالبنفسج [بنفسج عطر]: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البنفسج العطر، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب فنجان قبل الطعام 2-3 مرات في اليوم.

وصفة علاجيّة بكنبات الحقول [ذنب الفرس]: يؤخذ 50 غراماً من عشبة كنبات الحقول المفرومة ناعماً، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد وتترك لتنقع مدّة ساعة. تغطّى وتوضع على نار خفيفة لمدّة 15 دقيقة ثم تترك لتنقع مرّة أخرى ولمدّة 15 دقيقة. يصفّى ويشرب خلال النّهار على دفعات وفي كل دفعة فنجان.

وصفة علاجيّة بالعدس: ـ تطبخ ملعقة طعام من الحبوب، وتؤكل 3 إلى 7 ملاعق في اليوم ولمدّة طويلة.

ـ يعمل مغلّي بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويغلى لمدّة 15 دقيقة، ثم يشرب في اليوم 2 إلى 3 فناجين.

froide, puis portez à ébullition. Faites reposer 10 minutes et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour.

Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]: Laissez infuser pendant 10 minutes une cuillère à soupe des fleurs de la plante et buvez une tasse avant le repas 2 à 3 fois par jour.

Avec La Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Prélevez 50 grammes de la plante écrasée, macérez pendant une heure dans un demi-litre d'eau froide. Laissez bouillir sur un feu doux pendant 15 minutes. Reposez 15 minutes. Après filtrage, buvez une tasse par plusieurs traits durant la journée.

Avec Les Lentilles [Lens Esculenta]: - Mangez journellement 5 à 7 cuillères à soupe des graines bouillies.
- Préparez une décoction avec une cuillère à café des graines dans une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 15 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

- **وصفة علاجيّة بالفجل:** تؤكل الجذور الغضّة بمقدار 100 غرام يومياً لمدّة 21 يوماً وذلك ضد التهاب الرئة.
- **وصفة علاجيّة باللّفت:** يعمل مغليّ بملعقة كبيرة من الأوراق أو عروق النبتة في ربع ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق، يشرب في اليوم بين وجبات الطعام 3 فناجين.

5 _ السل الرئوي

مفهومه: هو التهابٌ في الأنسجة الرئوية يسبّب نوبات مفاجئة وقوية.

عوارضه: أهم العوارض التي يجب الانتباه لها هي: بصق الدم المفاجئ، شعور بالانزعاج، خسارة الوزن والشهية مع إفراز العرق خلال الليل. كما تظهر أحياناً ارتفاعات خفيفة في الحرارة وسعال يتبعه بصق الدم المتقطّع.

- **Avec Le Radis [Raphanus Sativus]:** Mangez à raison de 100 grammes des racines des radis frais par jour pendant 3 semaines.
- **Avec Le Navet [Brassica Napus]:** Préparez une décoction avec une grande cuillère des racines ou des feuilles fraîches dans un de litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes. Buvez 3 tasses entre les repas journellement.

5 - La Tuberculose

DÉFINITION: Il s'agit d'une infection des tissus pulmonaires. Les attaques varient et peuvent être brusques.

SYMPTÔMES: Les principaux symptômes à relater sont: des crachements de sang subits, une impression de malaise, une perte de poids et d'appétit et des sueurs nocturnes. On peut constater aussi de légères poussées de fièvre et de la toux. Le crachement de sang suit ces symptômes généraux.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالقرّاص [الحرّيقة]:** - يعمل مغليّ بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لكل فنجانين من الماء، ويغلى لمدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم.
  - أو يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك يستحلب 10 دقائق، يصفّى، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم لمدّة 21 يوماً.

- **وصفة علاجيّة بلسان الحمل السناني:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان ثم يترك ويستحلب لمدّة 10 دقائق، ثم يصفى ويستعمل كشرابٍ بمقدار 2 إلى 3 فناجين يوميّاً محلاة بالعسل أو بسكّر نبات. يستمر العلاج 21 يوماً.

- **وصفة علاجيّة بورد السياج [نسرين]:** يعمل مغليّ بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار إلى

LES REMÈDES

- **Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]:** - Préparez une décoction à raison d'une cuillère à soupe des racines coupées pour chaque tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir à 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.
  - Faites une infusion de toute la plante de l'Ortie Brûlante sans les racines à raison de deux cuillères à soupe pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et buvez deux tasses par jour pendant 3 semaines.
- **Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]:** Laissez infuser pendant 10 minutes une ou deux cuillères à café des feuilles coupées pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et consommez en buvant 2 à 3 tasses sucrées au miel ou au sucre à candi par jour pour 21 jours.
- **Avec L'Eglantier [Rosa Canina]:** Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de fruits pour une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez

فنجان من الماء البارد وتسخينه إلى أن يغلى لمدّة 10 دقائق. ثم يترك بعدها لمدة ربع ساعة قبل أن يباشر استعماله ويشرب منه مقدار فنجان واحد ثلاث مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالفراسيون [مرّوبية]: في الفصول الثلاثة كالصّيف والخريف والشّتاء، يستعمل مستحلب الأوراق الجافّة بمقدار 20 غراماً في فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب على دفعات في اليوم.

أمّا في الربيع فيستعمل عصير الأوراق الغضّة، وذلك بدق الأوراق وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كميّة من العسل، وتشرب في اليوم على دفعات متعددة.

6 ـ الانتفاخ الرئوي

مفهومه: الانتفاخ الرئوي هو التهاب الرئتين مع انتفاخ في الحويصلات الرئوية وتلفٍ في جوانبها الداخلية.

أسبابه: لا سبب مباشر لهذا الانتفاخ: فالتقدم في السنّ، والنزلة الرئوية، وداء ذات الرئة، لها دورٌ مهمٌ في حصول هذا الداء.

bouillir 10 minutes. Reposez un ¼ d'heure avant de le consommer puis buvez une tasse 3 fois par jour.

Avec Le Marrube [Marrubium Vulgaris]: Pendant l'été, l'automne et l'hiver, on utilise l'infusion des feuilles sèches à raison de 20 grammes dans une grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez à plusieurs traits.

Mais au printemps on utilise le sirop des feuilles fraîches, en mélangeant une cuillère à soupe de sirop avec le miel et buvez à plusieurs traits pendant la journée.

6 - L'Emphysème Pulmonaire

DÉFINITION: Affection des poumons caractérisée par une distension des alvéoles pulmonaires et destruction de leurs parois.

CAUSES: Pas de causes précises pour cette maladie; mais l'âge , la bronchite et la pneumonie jouent un grand rôle dans cette affection.

عوارضه: قصور في التنفس، صعوبة في الزفير، سعال جاف، صدرٌ منتفخٌ، شفتان ووجه يميلان إلى الزورقة.

العلاج

وصفة علاجيّة بالسعتر البرّي: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك يستحلب لمدّة 10 دقائق، ثم يصفّى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو بسكّر نبات 3 فناجين في اليوم ولمدّة 3 أسابيع.

وصفة علاجيّة بحشيشة الرئة: تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة حشيشة الرئة المزهرة، ثم توضع في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب فنجان قبل الطعام 3 مرات في اليوم.

7 _ النزلة الرئويّة

مفهومها: التهاب مزمنٌ وحاد في القصبات الهوائية، يظهر مع سعالٍ مليء بالبلغم.

SYMPTÔMES: Le souffle devient de plus en plus court, avec difficulté à l'expiration, une toux sèche, une poitrine gonflée, des lèvres et un visage bleuâtres.

LES REMÈDES

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Laissez infuser pendant 10 minutes une cuillère à soupe de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et sucrez au miel puis consommez en buvant 3 tasses par jour pendant 21 jours.

Avec La Pulmonaire [Pulmonaria Officinalis]: Prélevez une cuillère à soupe de la plante fleurie, et laissez - la infuser pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez une tasse avant le repas 3 fois par jour.

7 - Les Bronchites

DÉFINITION: Inflammation aiguë ou chronique des bronches, se traduisant par une toux grasse et des expectorations.

أسبابها: تأتي النزلة الرئوية عامةً نتيجة رشح عادي، لكنها تدلّ على داءٍ أهمّ كالكريب أو الحصبة أو السعال الديكي.

عوارضها: السعال القوي والمؤلم هو من أهم عوارضها، كأنّه النباح يأتي مقروناً بالبلغم لعدةِ أيام. يشعر المريض في هذه الأثناء بتشنج وألم في الصدر، مع حرارة تعلو حيناً وتنخفض حيناً آخر، وببحّةٍ في الصوت، مع إعياءٍ كاملٍ للجسم.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالبصل:** يؤكل 100 غرام من البصل النيء يوميّاً في وجبتين.
- **وصفة علاجيّة بالشاي:** يشرب المستحلب ثلاثة مرّات يومياً بعد الطعام، فيلطّف من النزلة الرئوية، ويعمل المستحلب بمقدار ملعقة شاي لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب 5 دقائق، ويشرب في كل مرّة فنجان.
- **وصفة علاجيّة بالتفّاح:** تؤكل الثمار يوميّا بمقدار 500 غراماً في اليوم ولمدّة 15 يوماً.

CAUSES: Elle fait souvent suite à un rhume banal, mais elle peut être aussi le signal d'une maladie infectieuse telle que la grippe, la rougeole ou la coqueluche.

SYMPTÔMES: La toux est d'abord douloureuse et ressemble à un aboiement; elle s'accompagne de crachats abondants en quelques jours. On éprouve une sensation de raideur dans la poitrine, un peu de fièvre, de l'enrouement, avec une fatigue corporelle complète.

LES REMÈDES

- **Avec L'Oignon [Allium Cepa]:** Consommez 100 grammes d'oignon cru en 2 reprises chaque jour.
- **Avec Le Thé [Thea Sinensis]:** Buvez l'infusion de thé 3 fois par jour après les repas pour apaiser les bronchites, et pour cela laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à thé dans une tasse d'eau bouillante et buvez chaque fois une tasse.
- **Avec La Pomme [Malus Communis]:** Consommez 500 grammes par jour pendant 15 jours.

وصفة علاجيّة بالخبّاز البرّي [خبيزة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من أجزاء النبتة غضّة أو جافّة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفّى، ويستعمل شراباً من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

8 ـ داء الجنب

مفهومه: عندما يصاب غشاء الجنب (وهو غشاء الرئة الداخلي) بالتهاب حادٍ ومزمن، يسمّى هذا داء الجنب.

أسبابه: ينتج هذا الداء عن بكتيريا معدية، أو عن نزلة رئوية أو سل رئوي.

عوارضه: يشعر المصاب في بادئ الأمر بضيقٍ في التنفّس، بألم مفاجئ في جهة من الصدر، يزداد مع التنفس أو السعال الجاف والقصير. وتزداد عليه الحرارة بدرجة 38 أو 39°.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالأقحوان: تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق وأزهار الأقحوان، ثم تغمر بفنجان

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Plongez une cuillère à soupe de la plante fraîche ou sèche dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

8 - La Pleurésie

DÉFINITION: Inflammation aiguë chronique de la plèvre (membrane enveloppant les poumons).

CAUSES: Elle est le plus souvent due à une infection par une bactérie, à une broncho-pneumonie ou à une tuberculose.

SYMPTÔMES: Une pleurésie se manifeste par une gêne respiratoire, une douleur subite sur un côté du thorax, aggravée par la respiration ou la toux sèche et brève, une température variant entre 38° et 39°.

LES REMÈDES

Avec La Marguerite Des Prés [Santhemum Lencanthemum]: Prélevez

من الماء البارد، توضع على النّار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب فنجان 3 مرّات في اليوم بين وجبات الأكل.

وصفة علاجيّة بالزوفا والخطمي [خبيزة سوري]: تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة الزوفا وملعقة كبيرة من عشبة الخطمي، ثم تغمران بنصف ليتر من الماء. توضع على النّار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق. يصفّى ويشرب فنجان 3 مرّات في اليوم وذلك بين وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجيّة بالزعرور [زعرور شائك]: يشرب مستحلب الأوراق والأزهار 3 فناجين في اليوم. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة 20 غرام في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك يستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويستعمل شراباً بين الوجبات الرئيسيّة لمدّة 3 أسابيع.

وصفة علاجيّة بخل الكرنب: إن شرب الخل بمقدار ملعقة صغيرة محلولة في كأس من الماء الدافىء 3 مرّات في اليوم يفيد ضد داء الجنب.

une cuillère à soupe des feuilles et des fleurs, plongez-la dans une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec L'Ysope et La Guimauve: Préparez une décoction avec une cuillère à soupe de la plante d'ysope et une autre cuillère de la guimauve dans un demi litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir; Reposez avant l'utilisation 10 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec L'Aubépine: [Carataegus Oxyacantha]: Buvez l'infusion des feuilles et des fleurs à raison de 3 tasses par jour. Préparez cette infusion avec 20 grammes dans 1 litre d'eau bouillante, reposez 10 minutes, buvez entre les repas pendant trois semaines.

Avec Le Vinaigre Du Chou: Buvez le vinaigre à raison d'une petite cuillère diluée dans de l'eau tiède 3 fois par jour.

وصفة علاجيّة بالتّين الشوكي [الهندي]: التضميد بالأوراق المقشّرة والمسخّنة 3 إلى 5 مرّات في اليوم ولمدّة 10 أيّام يفيد ضد داء الجنب.

9 - احتقان الرئة

مفهومه وأسبابه: يعني احتقان الرئة التهاب الرئة بأكملها. أي أنّ السائل المار بين الأنسجة يملأ الجيوب الهوائية الصغيرة التي تتألف منها الرئتان فتمتلئ ماءً. ويأتي هذا الاحتقان مفاجئاً أو نتيجة رشح أو نزلة شعبية.

عوارضه: بصورة عامة، يصيب هذا الاحتقان الرئتين معاً وتتراوح الحرارة بين 38° و39°، مترافقة مع بلغمٍ خفيف، خلاله يشعر المريض بتعبٍ كبير وآلام في الأطراف كما في داء الكريب.

العلاجات

وصفة علاجية بالخردل الأسود: تعمل اللبخة الخردليّة بمزج كميّة من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر لكي تصبح عجينة متماسكة. توضع فوق الجلد نصف سنتمتر في قطعة

Avec Le Figuier De Barbarie [Opuntia Ficus Indica]: Utilisez les feuilles épluchées en compresse chaude 3 à 5 fois par jour pendant 10 jours.

9 - La Congestion Pulmonaire

DÉFINITION ET CAUSES: On appelle ainsi l'inflammation du poumon proprement dit. Le liquide passant dans les tissus remplit les petits sacs à air qui constituent les poumons. Elle apparaît brusquement ou à la suite d'un rhume.

SYMPTÔMES: En général, les deux poumons sont atteints à la fois; la température varie entre 38° et 39°, la toux est sèche, venant par accès et avec une faible expectoration. Le malade éprouve une énorme fatigue et des douleurs dans les membres comme dans la grippe.

Les Remèdes

Avec La Moutarde [Brassica Nigra]: Mélangez une quantité de poudre des Semences avec l'eau tiède, et utilisez cette pâte 1 fois par jour comme

قماش. تُستعمل على مستوى أعلى البطن وتزال بعد 5 إلى 30 دقيقة حسب قدرة المريض على الاحتمال مرّة واحدة في اليوم.

10 - السعال

مفهومه: السعال زفير مفاجئ يهدف إلى إخراج الهواء الموجود في الرئتين. وله مصادر عدة كالنزلة الرئوية والكريب واحتقان الجيوب الأنفية والتهاب الأذن وأحياناً القصور في القلب. ويكون السعال على نوعين: جاف ومقشّع.

العلاج

وصفة علاجيّة بالبصل: تؤخذ بصلة كبيرة مقشورة ثم تفرم إلى شرائح رقيقة، وتوضع تلك الشرائح في صحن ثم ترش بكثير من السكر. تترك مغطّاة لمدّة 5 ساعات، وبعدها تعصر، وتستعمل شراباً من 4 إلى 6 ملاعق كبيرة في اليوم. وينصح بتحضير هذا العصير يومياً ولا يسمح باستعماله إذا بقي أكثر من مدّة 24 ساعة، تجنّباً للتعفّن.

compresse (de hauteur d'un cm) sur le ventre et laissez-la de 5 à 30 minutes suivant la capacité du malade de supporter.

10 - La Toux

DÉFINITION: C'est une expiration brusque et bruyante, pour expulser l'air contenu dans les poumons. Elle peut avoir de diverses origines comme la bronchite, la grippe, la sinusite, l'otite ou même l'insuffisance cardiaque... On distingue deux sortes de toux: la toux grasse ou productive qui est suivie d'expectorations, et la toux sèche qui ne l'est pas. Une toux peut être brève et légère, comme elle peut être aiguë , chronique et durer des semaines.

Les Remèdes

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Prenez un grand oignon, coupez-le en cercles fins, mettez-les dans une assiette. Saupoudrez de sucre, laissez-les couverts pendant cinq heures. Faites presser cette masse d'oignon pour avoir le suc. Buvez de 4 à 6 cuillères à soupe chaque jour. Il est conseillé d'utiliser chaque jour un nouveau suc.

وصفة علاجيّة بحشيشة السعال: تؤخذ 10 غرامات من أوراق وأزهار حشيشة السعال وتغمر بربع ليتر من الماء البارد، تغلى قليلاً ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، يصفّى ويحلّى بالعسل، ويشرب كالشاي في اليوم لتهدئة السعال.

وصفة علاجيّة بشقائق النعمان [بوقرعون]: تستحلب سفّة (كمية بين الأصبعين) من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدّة 10 أو 15 دقيقة، يصفّى ذلك المشروب ويؤخذ منه فنجان في الصباح وكذلك في المساء.

وصفة علاجيّة بالخبّاز البرّي [خبيزة]: يعمل مغليّ مدّة دقيقة أو دقيقتين لمقدار ملعقة صغيرة من الأزهار الجافّة لكل فنجان ماء مغليّ، ثم تترك لتنقع 10 دقائق، يصفّى ويشرب بمقدار 3 أو 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالبنفسج: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من أزهار البنفسج لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى، ويشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجيّة ممزوجة:

ـ الوصفة الأولى: يحضر 50 غراماً من حبوب البسباس و20 غراماً حبة حلاوة، و15

Avec le Tussilage [Tussilago Farfara]: Plongez 10 grammes des feuilles et des fleurs de tussilage dans de litre d'eau froide, puis faites bouillir sur un feu doux quelques minutes. Faites reposer 10 minutes, filtrez et sucrez au miel. Buvez à la place du thé chaque jour pour calmer la toux.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]: Laissez infuser une petite pincée de fleurs de coquelicot dans une tasse d'eau bouillante. Prolongez l'infusion durant 10 à 15 minutes, filtrez le breuvage et prenez-en une tasse le matin et le soir.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Faites bouillir durant 1 à 2 minutes une cuillère à café de fleurs de mauve séchées par tasse d'eau. Laissez reposer 10 minutes, filtrez et buvez à raison de 3 à 4 tasses par jour.

Avec La Violette [Viola Odorata]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à soupe des fleurs de Violette pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec Un Mélange de Différentes Semences:

- **Remède No 1:** Prélevez 50 grammes de fenouil, 20 grammes d'anis, 15

غراماً تابل و15 غراماً زرّيعة كتّان و60 غراماً سكر نبات. تمزج هذه المقادير كلّها مع بعضها وتوضع في 16 فنجان من الماء، وتغلى على النّار حتّى تصبح نصف الكمية (8 فناجين).

- **الوصفة الثانية:** تؤخذ 100 غراماً حبّة حلاوة و100 غراماً زرّيعة الكتّان و50 غراماً تابل. تمزج مع بعضها وتغلّى في فنجان ونصف من الماء.

الاستعمال يشرب من المغلّي الأول فنجان على الرّيق لمدّة 8 أيام، ويشرب من المغليّ الثاني ملعقة صغيرة بعد الأكل مباشرة. (ينصح بوضع المغلي في الثلاجة أثناء مدّة الاستعمال).

وصفة علاجيّة بالليمون: توضع ليمونة حامضة في الماء وتغلى فوق نار معتدلة لمدّة عشر دقائق. وبعدها إقطع الليمونة إلى نصفين، ثم أعصرها في كأس وأضف إليها ملعقتين صغيرتين من الغليسيرين. إمزجها جيّداً، ثم إملأ باقي الكأس بالعسل. تؤخذ ملعقتان صغيرتان قبل النوم لتهدئة السعال أثناء الليل.

grammes de coriandre, 15 grammes de linum-Usitatissimum, 60 grammes de sucre à candi. Écrasez cette quantité, portez à ébullition et laissez bouillir dans 16 tasses d'eau pour avoir la moitié de l'infusion (8 tasses).

- **Remède No 2:** Prélevez 100 grammes d'anis, 100 grammes de Linum-Usitatissimum et 50 grammes de coriandre, écrasez et laissez bouillir dans une tasse et demi d'eau.

MODE D'EMPLOI Buvez la première décoction une tasse à jeun pendant 8 jours, et prenez une cuillère à café de la seconde décoction après les repas. (Il est conseillé de mettre les décoctions dans des bouteilles au frigidaire.)

Avec le Citronnier [Citrus Limonum]: Plongez un citronnier dans l'eau, et laissez bouillir pendant 10 minutes sur un feu doux, puis pressez pour avoir le suc du citron. Ajoutez deux petites cuillères de glisserine. Agitez, puis remplissez le reste de la tasse du miel. Consommez une ou deux petites cuillères avant le coucher pour calmer la toux.

وصفة علاجيّة بالجزر:

ـ لتهدئة السعال عند الأطفال: يستخرج عصير من الجزر، ويُطْبَخ ذلك العصير مع السكّر ويعطى منه للأطفال من 4 إلى 6 ملاعق في اليوم.

ـ لتهدئة السعال: يؤخذ 50 غراماً من التمر، و50 غراماً زبيب أحمر، و50 غراماً من التّين المجفّف [شريحة] و50 غراماً من العنّاب المجفّف وتوضع جميعها في 1 ليتر من الماء، وتغلى على النّار، لمدة 10 أو 20 دقيقة، يشرب على عدّة جرعات في اليوم وقبل النوم.

11 ـ السعال الجاف

مفهومه: أُطْلِقَ عليه هذا الاسم لأنه خالٍ من البلغم (أو النخامة). يأتي عامةً مع داء الكريب أو الرشح أو ألم الحنجرة، ويدوم لأسابيع. كما يكون نتيجة البرد أو التهاب اللوزتين، كما يظهر خاصةً عند المدخنين.

Avec La Carotte [Dauncus Carota]:

- Contre la Toux chez les Enfants: Faites cuire le suc des carottes avec du sucre. Le donner à l'enfant à raison de 4 à 6 cuillères par jour..

- Pour Calmer la toux:

Préparez une décoction avec 50 grammes de dattes, 50 grammes de raisin sec, 50 grammes de figuier sec, et 50 grammes de Jujubier Vulgaire dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir de 10 à 20 minutes. Buvez à plusieurs reprises pendant la journée.

11 - La Toux Sèche

DÉFINITION: Elle est appelée ainsi car elle n'est pas accompagnée de cathares. Elle se produit généralement lors d'une grippe, d'un simple rhume ou mal de gorge. Comme elle peut être la conséquence du froid, d'une angine ou enfin elle est la classique toux des fumeurs.

العلاجات

وصفة علاجيّة بأوراق اللّوز: يغلى 30 غراماً من الأوراق الخضراء في 1 ليتر من الماء. وبعد غليها، تترك لتنقع 10 دقائق ويؤخذ منها فنجان بعد الأكل بساعة 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالحبق: يؤخذ 16 غراماً من أوراق الحبق ورؤيساته المزهرة وتستحلب في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدّة 10 دقائق ثم بعد تصفيتها تستعمل شراباً فنجاناً بعد الأكل بساعة 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالنعناع والخزامى: يؤخذ 20 غراماً من أزهار النعناع و20 غراماً من أزهار الخزامى وتستحلب في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدّة 5 دقائق. تصفّى، ويشرب منها فنجان بعد الأكل بساعة 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالبصل: يحضر مسبقاً 250 غراماً من البصل المقطّع، ثم يوضع في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفّى ويحلّى بقليل من العسل، ويشرب فنجان بعد الطعام بساعة، 3 مرّات في اليوم.

Les Remèdes

- Avec Les Feuilles D'Amandier: Faites une décoction avec 30 grammes de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau. Reposez 10 minutes, filtrez et utilisez en buvant une tasse après le repas d'une heure, 3 fois par jour.
- Avec Le Basilic [Ocymum Basilicum]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une quantité de 16 grammes des feuilles de basilic et ses sommets fleuris dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et buvez une tasse une heure après le repas, 3 fois par jour.
- Avec Un Mélange De La Menthe Verte et La Lavande: Prélevez 20 grammes des fleurs de la menthe verte et 20 grammes des fleurs de la lavande. Laissez infuser 5 minutes dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez, buvez une tasse une heure après le repas, 3 fois par jour.
- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Hâchez 250 grammes d'Oignon, mettez-les dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et sucrez au miel, buvez une tasse une heure après le repas, 3 fois par jour.

وصفة علاجيّة بالصعتر البرّي: يغلى 250 غراماً من الصعتر البرّي في 1 ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق ثم يضاف إليها 250 غراماً عسلاً (بعد تصفيتها طبعاً). يستعمل شراباً 3 ملاعق طعام 3 مرّات في اليوم، والزيادة والنقصان بمقتضى الحاجة.

12 ـ السعال المقشع

مفهومه: يتميز بكثرة النخامة أو البلغم الذي يخرج منه السعال ويدل على نزلة شعبية مترافقة مع حرارة مرتفعة، أو نزلة رئوية او احتقان في الجيوب الأنفية. وفي جميع الأحوال، ليس من المستحب حقن هذا البلغم داخل الصدر، بل من الأفضل إخراجه كيلا يضيق التنفس أو تبقى النخامة داخل الرئتين.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالراش [تنبت بين القبور]: - يعمل مغليّ 3 غرامات من الجذور المفرومة في فنجان واحد كبير من الماء ويشرب أثناء النّهار على دفعات متعدّدة. ويلاحظ أن

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez une décoction de 250 grammes de thym dans 1 litre d'eau. Laissez bouillir pendant 10 minutes. Filtrez, ajoutez 250 grammes de miel. Consommez 3 cuillères à soupe 3 fois par jour. Augmentez, ou diminuez la dose suivant le besoin du malade.

12 - La Toux Productive

DÉFINITION: On lui donne aussi le nom de la toux grasse, car elle est caractérisée par les congestions qui sortent de la bouche. Cela signifie qu'elle est le symptôme d'une grippe fiévreuse, d'une bronchite ou d'une sinusite. Dans tous les cas, il faut à tout prix ne pas empêcher les congestions de sortir, bien au contraire; et ceci pour ne pas aggraver la gêne respiratoire ou garder les sécrétions dans les poumons.

Les Remèdes

Avec L'Aunée Officinale [Inula Helenum]: - Préparez une décoction de 3 grammes des racines écrasées dans une grande tasse d'eau, consommez à

زيادة استهلاك هذا المغليّ إلى أكثر من فنجان ونصف أو فنجانين يومياً يسبّب الغثيان والقيء.

- ويمكن غلي مقدار غراماً واحداً من الجذور المسحوقة في فنجان كبير من الماء. وبعد غليها تمزج بالعسل، ويشرب على دفعات متعدّدة طيلة النّهار.

وصفة علاجيّة بمستدرة [مكثرة اللّبن توجد في المروج]: يعمل مغليّ بنسبة نصف ملعقة أو ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان. تنقع به بارداً لثلاث ساعات. يغلى بعدها لمدة 5 او 10 دقائق ويصفّى، ويشرب منه فنجان واحد في الصباح قبل الأكل أو فنجانان في اليوم قبل وجبات الطعام بساعة واحدة.

وصفة علاجيّة بسنفيتون مخزني: توجد هذه النبتة في الأراضي الرطبة والمروج وعلى ضفاف الأنهار والمستنقعات.

يعمل مغليّ 20 غراماً من الجذور في نصف ليتر من الماء ويترك ليغلي من 5 إلى 10 دقائق، ثم يصفّى ويشرب بجرعات متعدّدة طيلة النهار.

وصفة علاجيّة بزهرة الربيع: يعمل مغليّ ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء ويغلى لمدّة 3 إلى 5 دقائق، يصفّى ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

plusieurs traits pendant la journée. Il est constaté que l'augmentation de cette dose provoque la nausée et le vomissement.

- Mais vous pouvez utiliser une décoction de 1 gramme de la poudre des racines dans une grande tasse d'eau. Après l'ébullition, mélangez au miel et consommez en buvant à plusieurs traits toute la journée.

Avec la Poligala [Polygala Amara]: Laissez macérer à froid une demi ou une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau pendant 3 heures. Puis portez à ébullition de 5 à 10 minutes, filtrez et buvez une tasse le matin à jeun ou deux tasses dans la journée avant les repas d'une heure environ.

Avec la Grande Consoude [Symphytum Officinale]: Cette plante se trouve dans les prairies et les endroits humides, au bord de l'eau et dans les fossés.

Préparez une décoction de 20 grammes des racines dans un litre d'eau, laissez bouillir 5 à 10 minutes, filtrez et buvez à plusieurs traits durant la journée.

Avec La Primevère [Primula Officinalis]: Préparez une décoction d'une

13 ـ السعال الديكي [وعواشة]

مفهومه: مرض مُعْدٍ يصيب الأولاد دون الخمس سنوات والذين لم يحصلوا على اللقاح وينتقل من شخص إلى آخر بواسطة السعال والعطاس.

عوارضه: يمرّ السعال الديكي بمرحلتين: أولاً يظهر الداء من خلال سيلان الأنف وحرارة معتدلة، مع سعال يزداد يوماً بعد يوم وبعد عدة أيام يتخذ السعال شكلاً جديداً يسمى «صياح الديك» بحيث يصبح أقوى، مسبباً تقيوءات وضيقاً في التنفس. كما يتحول لون وجه المريض إلى أزرق.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالنسرين: أسماء أخرى: ورد برّي، أو ورد الكلاب: يعمل مغليّ بمقدار ملعقة صغيرة من الثمار في فنجان من الماء لمدّة 10 دقائق، ثم يترك بعدها لمدّة ربع ساعة ويشرب منه مقدار فنجان واحد 3 مرّات في اليوم.

cuillère à café de fleurs dans une tasse d'eau. Laissez bouillir de 3 à 5 minutes. Filtrez et consommez une cuillère à soupe chaque 2 heures.

13 - La Coqueluche

DÉFINITION: Maladie infectieuse qui paraît surtout chez les enfants de moins de 5 ans non vaccinés. Elle se transmet d'un individu à un autre par la toux et l'éternuement.

SYMPTÔMES: La coqueluche passe par deux stades: En premier lieu, la maladie apparaît par un écoulement nasal, une fièvre modérée et une toux rauque qui s'aggrave sans cesse. Quelques jours plus tard, la toux prend un aspect caractéristique appelé «chant du coq». Elle est plus forte et provoque des vomissements et une pause respiratoire, ainsi que le visage du malade devient bleuâtre.

LES REMÈDES

Avec L'Eglantier [Rosa Canina]: **Autres Noms: Rosier Sauvage ou des Bois, Rose de Chien Cynorrhodon.**

- **وصفة علاجيّة بزعتر ملوك [صعتر]:** يعمل مستحلب ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفّى ويحلّى بالعسل، ويشرب منه فنجانان في اليوم أو فنجان حسب قدرة المريض وحاجته.

- **وصفة علاجيّة بالصنوبر [صنوبر حلبي]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من البراعم أو الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن، ويترك ليستحلب مدّة 5 دقائق. بعدها يصفّى ويشرب فنجان بعد الأكل 3 مرّات في اليوم ولمدّة 8 أيام.

- **وصفة علاجيّة بالفجل:** تؤكل الجذور الغضّة بمقدار 100 غرام يومياً ولمدّة ثلاثة أسابيع متتالية.

- **وصفة علاجيّة بلسان الحمل السناني [آذان الجدي]:** - يعمل مستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة 1 إلى 2 ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويعطى منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم محلاة بالعسل.

- تغلى كميّة من عصير الأوراق الغضّة بما يعادلها من العسل وقليل من الماء لمدّة نصف

Faites une décoction avec une cuillère à café des fruits d'églantier dans une tasse d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes, faites reposer 15 minutes et buvez une tasse 3 fois par jour.

- **Avec le Thym-Serpolet [Thymus Serpyllum]:** Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café du thym- serpolet dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et sucrez au miel. Buvez 1 à 2 tasses par jour, suivant le besoin.

- **Avec Le Pin D'Alep [Pinus Halepensis]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des bourgeons ou des feuilles pour chaque tasse d'eau bouillante. Faites reposez 5 minutes, filtrez et consommez en buvant une tasse après le repas 3 fois par jour pour 8 jours.

- **Avec Le Radis [Raphanus Sativus]:** On mange les racines fraîches à raison de 100 grammes chaque jour et pendant 3 semaines successives.

- **Avec le Plantain [Plantago Lanceolata]:** - Faites une infusion à raison de 1 à 2 cuillères à café des feuilles écrasées pour chaque tasse d'eau bouillante. Faites reposer 10 minutes, sucrez au miel et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- Prélevez une quantité du suc des feuilles fraîches du plantain fraîches et

ساعة، ويعطى منه ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم. ويمكن بعد ذلك حفظه في زجاجة محكمة السد لمدّة سنة كاملة.

14 ـ الربو

مفهومه: يسمّى بالعاميّة التونسيّة الغدّة، وهو مرض مصدره أَرَجي مشحون بنوبات أسبابها إلتهابات وتشنّجات قصبيّة [قصبات التنفّس].

عوارضه: أمّا أعراض النوبات فغالباً ما تكون ليليّة، نلاحظ عندها زفرات صدريّة عسيرة الخروج. وعند الطفل يحس بصعوبة إخراج الهواء من الصدر، ويتنفّس بأقل من عادته مفضلاً البقاء جالساً. وفي الغالب يكون الطفل أقل تعرّضاً للإصابة بهذا الداء.

العلاج

وصفة علاجيّة ممزوجة: يسحق 100 غراماً حلبة و200 غراماً بذر الكتان و15 غراماً سكّر

ajoutez la même quantité du miel et un peu d'eau. Laissez bouillir 30 minutes, consommez une cuillère à soupe 3 fois par jour. On peut garder cette décoction au frigidaire une année complète.

14 - L'Asthme

DÉFINITION: C'est une maladie d'origine allergique évaluant par crises, due à une inflammation et à des spasmes bronchiques.

SYMPTÔMES: Les principaux symptômes de la crise sont plus souvent nocturnes et on constate un essoufflement avec une gêne expiratoire.

L'enfant sent qu'il a mal à faire sortir l'air de sa poitrine, il respire plus lentement que d'habitude; il préfère être assis, et l'enfant n'est pas toujours condamné à avoir de l'asthme plus tard.

Les Remèdes

Avec Un Mélange: Rendre en poudre 100 grammes de grains de fenugrec

نبات وتمزج مع بعضها البعض، يؤخذ منها سفاً كل يوم ثلاث ملاعق صغيرة بعد الأكل بساعة حتى تنتهي الكمّية.

خلال مدة العلاج وعوضاً عن الماء العادي يوضع 200 غراماً من القطران داخل جرّة كبيرة من الفخّار وتخض جيّداً وتترك حتّى الصباح ثم تفرغ من القطران وتعبأ بماء المطر ويشرب منها يوميّاً.

وصفة علاجيّة بحبّة حلاوة [أنيسون]:

- ضد نوبات الربو: يستعمل مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويترك يستحلب لمدّة 5 دقائق، يصفّى ويشرب فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الأنيسون، أو بضع مرّات في اليوم 5 إلى 8 نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

وصفة علاجيّة بالجزر [سفنّارية]:

- ضد التشنّج ومهدئ للربو: تغسل عدّة جزرات غسلاً جيّداً بدون تقشير، تفرم بعدها إلى قطع صغيرة ويضاف إليها قليل من الماء، يطبخ الجزر حتى يصبح ليّناً، ثم بعدها يهرس ويضاف إليها العسل حسب الرغبة. يؤخذ أكلاً قبل طعام العشاء أو قبل الذهاب إلى النّوم. يستمر هذا العلاج مدّة طويلة.

et 200 grammes de grains de lin et 15 grammes de sucre à candi. Mélangez et avalez chaque jour 3 cuillères à café une heure après le repas. Durant cette période buvez l'eau de pluie emmagasiné dans une jarre peintrée de goudron.

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]:

- Contre les Crises: Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café dans une tasse d'eau chaude, filtrez et buvez une tasse par jour. Et vous pouvez boire 2 cuillères à soupe par jour du sirop d'anis ou 5 à 8 gouttes de la macération d'anis dans l'eau ou le lait. (Demandez le sirop et la macération d'anis chez le pharmacien).

Avec La Carotte [Daucus Carota]:

- Pour Calmer L'Asthme: Lavez bien quelques carottes sans les éplucher. Coupez-les en petits morceaux, ajoutez un peu d'eau, faites-les cuire. Après avoir obtenu une pâte de carotte, ajoutez du miel. Consommez cette pâte avant le dîner ou avant de se coucher pendant une longue durée.

وصفة علاجيّة بالأقحوان:

- ضد التشنّج ومهدئ للربو: يؤخذ 30 غراماً من أوراق وزهر الأقحوان وتغمر بليتر ماء. يوضع على النّار لغاية الغليان، ثم يخفّف النار إلى هادئة ويواصل الغلي لمدّة 3 دقائق. يترك لينقع مدة 10 دقائق، ثم يصفّى، يشرب هذا الشاي خلال النهار على عدّة دفعات، وعند الرغبة يحلّى بالعسل.

وصفة علاجيّة بالبصل: تؤخذ بصلة وتعصر وتمزج في فنجان من الماء الفاتر. يحلّى بالعسل، ويشرب هذا المزيج يومياً في الصباح على الرّيق لمدّة 20 يوماً.

وصفة علاجيّة بالصعتر البرّي وبذر الكتان: يؤخذ 20 غراماً من الصعتر البرّي و20 غراماً من بذر الكتّان ثم يغمر الجميع بليتر من الماء المغلي. يغطى ويترك لمدّة ساعتين، يصفّى ويشرب خلال النهار على دفعات في كل مرّة فنجان، وعند الرغبة يحلّى بالعسل.

15 - إخراج البلغم

مفهومه: البلغم يظهر من خلال: 1 - إفرازات يخرجها السعال، مصدرها القصبات

Avec La Marguerite Des Prés [Santhemum Leucanthemum]:

- Contre les spasmes et calmant de l'Asthme: Prélevez 30 grammes de feuilles et des fleurs de la marguerite des prés. Mettez-les dans 1 litre d'eau, portez à ébullition puis diminuez le feu et laissez bouillir pendant 3 minutes sur feu doux. Reposez 10 minutes, filtrez, buvez ce thé pendant la journée à plusieurs traits et de préférence sucrez-le avec du miel.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Mélangez le sirop d'un oignon dans une tasse d'eau fraîche. Sucrez au miel, buvez-en une tasse chaque jour à jeun pendant 20 jours.

Avec Le Thym et Le Lin: Prélevez 20 grammes de thym et 20 grammes de lin. Plongez-les dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez macérer pendant deux heures, buvez une tasse à plusieurs traits durant la journée et de préférence, sucrez au miel.

15 - L'Expectoration

DÉFINITION: L'Expectoration se traduit par: 1- une expulsion, par la toux, des

البلغم هو بكل وضوح يسمى البصاق. وهو ناتج عن تجمع لإفرازات متأتية أساسًا أثناء الهوائية السفلية (وهي: الرغامي، القصبات، والسنخي الرئوي). 2 - ناتج دفعة السعال.

الإصابة بالأمراض مثل: القصبي الرئوي، التهاب القصبات الحاد أو المزمن، توسع القصبات. الربو تخمج رئوي (مثل: التهاب رئوي، خراج رئوي (سل رئوي) والتهاب تناوبي يصيب عادة المدخنين. أما البلغم المصاحب بالدم، أو ما يسمى بنفث الدم فهي حالة خاصة، ويمكن أن يكون مصدره مرض التهابات القصبات الرئوية (مثل: السرطان، التهابات قصبات التنفس، الانصمام الرئوي، السل الرئوي) أو اعتلال قلبي حاد.

العلاجات

- **وصفة علاجية بمضغ اللوبان [كندر]:** يمضغ في اليوم ولمدّة أسبوعين 5 مضغات من اللوبان العربي الذي يسمّى الكندر.
- **وصفة علاجيّة بالرند [شجر الغار]:** يعمل مستحلب 10 غرامات من الأوراق الخضراء

sécrétions provenant des voies aériennes inférieures (trachée, bronches, alvéoles pulmonaires). 2-un produit expulsé par la toux.

Les expectorations plus couramment appelées crachats, sont provoquées par une accumulation de sécrétions, survenant notamment au cours d'affections broncho-pulmonaires, bronchite aiguë, bronchite chronique, bronchectasie, asthme, infection pulmonaire (pneumonie, abcès du poumon, tuberculose), altérations bronchiques consécutives au tabagisme.

Les expectorations de sang, ou hémoptysies, sont un cas particulier; elles peuvent être dues à une affection broncho-pulmonaire (cancer, bronchique, embolie pulmonaire, tuberculose) ou cardiaque aiguë.

LES REMÈDES

- Avec La Mastiquation De L'Encens: Mastiquez chaque jour et pendant deux semaines 5 mastic d'encens.
- Avec Le Laurier [Laurus Nobilis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, 10

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ويستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفى بعدها ويشرب فنجان بعد الأكل بساعة 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بزعتر ملوك: يعمل مستحلب ملعقة صغيرة من زعتر ملوك لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 5 دقائق يصفى بعدها، ويشرب مرّتين في اليوم.

وصفة علاجيّة بعبّاد الشمس: تنقع تبلات الأزهار وقشور الجذوع الغضّة في الكحول الصيدلي لمدّة 15 يوماً ثم يؤخذ ذلك الكحول بمقدار 20 نقطة محلولة في الماء أو على طابع سكّر 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالكبّار: يشرب مغليّ قشور العروق (ملعقة كبيرة في ربع ليتر من الماء) 3 مرّات في اليوم بمقدار فنجان في كل مرّة.

وصفة علاجيّة بالحمص: ينقع 100 غرام من الحمص ليلة كاملة في ربع ليتر ماء. وفي الصباح يشرب على الريق فنجان لمدّة شهر. وهذه الوصفة تنظّف الجهاز التنفّسي وتنقّي الصدر خاصّة للمدخنين.

grammes de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et consommez en buvant une tasse après le repas d'une heure 3 fois par jour.

Avec Le Thym-Serpolet [Thymus Serpyllum]: On boit l'infusion 2 fois par jour à raison d'une cuillère à café par tasse d'eau bouillie qu'on laisse infuser pendant 5 minutes.

Avec Le Tournesol [Helianthus Annus]: Faites la décoction des pétales et des écorces de la tige fraîche en macération dans l'alcool pharmaceutique durant 15 jours. Employez sous forme de 20 gouttes diluées dans un verre d'eau ou sur un morceau de sucre 3 fois par jour.

Avec Le Câprier [Capparis Spinosa]: On boit la décoction de l'écorce des racines à raison d'une cuillère à soupe dans ¼ de litre d'eau, 3 fois par jour, chaque fois une tasse.

Avec Le Pois Chiche [Cicer Arietinum]: Laissez macérer pendant une nuit complète 100 grammes de pois chiche dans ¼ de litre d'eau. Buvez chaque matin à jeun une tasse pendant un mois. Ceci purifie l'appareil respiratoire et surtout chez les fumeurs.

وصفة علاجية بمزيج الأعشاب: يؤخذ من عسل الإكليل 300 غرام ومسحوق بذور الحرمل 8 غرامات ومسحوق بذور الأنيسون 10 غرامات ومسحوق بذور الرازيانج الرومي 10غرامات وأخيراً من الزيت الأساسي للإكليل 12 قطرة. يمزج ذاك الخليط مزجا جيدا، وتؤخذ منه ملعقة طعام كل صباح على الريق، وأخرى مساءً بعد العشاء وقبل الذهاب إلى الفراش.

ملاحظة لا يمكن شراب الماء إلا بعد مرور ساعة من الوقت.

وصفة علاجية بالمرزنجوش [المردقوش]: مغلي: يؤخذ من حبق المرزنجوش مقدار ملعقة كبيرة وتغلى مع حليب البقر الطازج مقدار فنجان على نار هادئة، ويؤخذ منه ثلاث مرات يوميا لمدة أربعة أيام. وتكرر العملية حسب الإفادة.

وصفة علاجية بالخبيزة: مغلي: يؤخذ من أوراق الخبيزة الخضراء مقدار حفنة وتغلى على النار في مقدار كأس ماء تُصفى وتحلّى بلمعقة كبيرة من دِبْس الخروب وتؤخذ صباحًا على الريق ومساء وذلك لمدة 7 أيام.

Avec un Mélange De Plantes: On mélange 300g du miel de romarin, avec 8g de semences de harmala (en poudre), 10g de semences d'anis vert (en poudre), 10g de semences de fenouil (en poudre) et 12 gouttes de l'huile essentielle de romarin.
Mélangez tout ceci, et prenez une cuillère à soupe à jeun, et une autre la nuit avant de se coucher.

REMARQUE il ne faut pas boire de l'eau qu'après l'écoulement d'une heure.

Avec La Marjolaine [Origanum Marjorana]: Décoction: Faites bouillir en décoction une cuillère à soupe des semences de la marjolaine, dans une tasse de lait (des vaches). Laissez bouillir sur feu doux, filtrez, sucrez et buvez 3 fois par jour et pendant 4 jours.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Décoction: Faites bouillir en décoction une poignée des feuilles de la mauve dans une tasse d'eau (sur feu doux). Filtrer, sucrez avec le suc de karroub, prenez le matin à jeun ainsi que le soir, pendant 7 jours.

13 ـ فصل في علاج أمراض القلب

1 ـ اضطرابات القلب

مفهومها: إنَّ القلب، هذه المضخة التي تعمل دون توقف، بنظام خاص بها، تتعرّض أحياناً لاضطرابات مختلفة. فنظام القلب هو بمعدل 60 إلى 80 نبضة في الدقيقة للبالغين، وبمعدل 80 إلى 90 نبضة في الدقيقة للأولاد، وبمعدل 120 إلى 140 نبضة في الدقيقة لحديثي الولادة.

في حال حصول أي تغيير لهذه المعدلات، تظهر الاضطرابات القلبية، نذكر منها:

ـ النبض السريع (دقة القلب السريع): عندما يخفق القلب بأكثر من 90 خفقة في الدقيقة، وهذا بسبب الحرارة المرتفعة، أو فقر الدم أو الاجهاد والانفعالات.

ـ النظام البطيء: عندما تكون النبضات أبطأ من 50 في الدقيقة، مع خفقات سريعة تسبِّب دقاتٍ غير متوازنة.

ـ عدم توازن متعلّق بالتنفس.

13 - La Cardio-Pathologie

1 - Les Troubles du Cœur

DÉFINITION: Le cœur, cette pompe qui travaille sans arrêt suivant un rythme propre à lui, peut être sujet à des troubles. Son rythme normal est de 60 à 80 battements par minute pour les adultes, de 80 à 90 battements pour les enfants et chez les nouveaux- nés de 120 à 140 battements . S'il y a un changement de battements, donc il y a des troubles quelconques. Parmi ces troubles, on peut citer:

- Le rythme trop rapide (ou tachycardie): Lorsque le cœur bat à plus de 90 par minute. Et ceci à cause de la fièvre, de l'anémie, des exercices, des efforts et de l'émotion.

- Le rythme trop lent: Lorsque le cœur bat à moins de 50 par minute.
- Une irrégularité liée à la respiration.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالزعرور: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وتغمر بكوب من الماء المغليّ، تترك لتنقع مدّة 5-10 دقائق، ثم تصفّى. يشرب عند الاستعمال فنجان 3 إلى 4 مرات في اليوم قبل الطعام والفنجان الرابع قبل النّوم.

وصفة علاجيّة بالبنفسج العطر:

- لتسكين خفقان القلب العصبي لدى النساء:

يعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق والأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخميره، ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة، أو ما يعادل 2 إلى 3 فناجين يومياً.

وصفة علاجيّة بالخزامى: يعمل مستحلب بنسبة 3 ملاعق صغيرة من الأزهار لكل 3 فناجين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب في اليوم 1 إلى فنجانان في اليوم.

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Préparez une infusion avec une cuillère à thé de fleurs de l'aubépine dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser de 5 à 10 minutes, filtrez et buvez une tasse avant les repas 3 fois par jour et la dernière avant de vous coucher.

Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]:

- Pour calmer les troubles de cœur chez les femmes:

Préparez une infusion à raison d'une cuillère à café des fleurs et des feuilles de la violette dans une tasse d'eau bouillante. Laissez macérer plusieurs heures, puis buvez chaque heure une grande cuillère ou 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Laissez infuser 5 à 10 minutes, 3 cuillères à café dans trois tasses d'eau bouillante; consommez 1 à 2 tasses par jour.

- **وصفة علاجيّة بإكليل الجبل [كليل]:** تنقع حفنة من الأوراق في ليتر من النبيذ الأبيض المعتق وذلك لمدّة يومين، ثم يصفّى، ويعطى منه نصف فنجان صغير مرّتين في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بالترنجان:** يعمل مستحلب من الأوراق الطازجة أو الجافّة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب 5 دقائق، يصفّى بعدها ويشرب منه فنجانان في اليوم.

2 - اعتلال عضلة القلب

مفهومه: تضمن هذا المفهوم كلّ داءٍ يصيب القلب مهما كان مصدره. ويمكن أن ينتج عن سوء تكوين عند الولادة أو خلل في التطور الحاصل قبل الولادة.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالصعتر [سعتر، زعتر برّي]:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الصعتر لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه 1 أو فنجانان في اليوم ويمكن تحليته بالعسل.

- Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Laissez macérer pendant deux jours une poignée des feuilles du romarin dans 1 litre de vin blanc; filtrez et consommez en buvant une demi petite tasse deux fois par jour.
- Avec La Mélisse [Melissa Officinalis]: Préparez une infusion avec une petite cuillère des feuilles fraîches ou séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez deux tasses par jour.

2 - La Cardiopathie

DÉFINITION: Ceci veut dire «toute maladie du cœur, qu'elle qu'en soit l'origine». Il s'agit de malformations du cœur, présentes à la naissance, ou résultant d'un défaut de développement survenu avant la naissance.

LES REMÈDES

- Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et consommez en buvant 1 à 2 tasses par jour, sucrées au miel.

وصفة علاجيّة بالسفرجل: تؤكل ثمار السفرجل بإدمان لمعالجة ضعف القلب ولتساعد على تنشيطه.

وصفة علاجيّة بالوزّال: يؤخذ مقدار 15 إلى 30 غراماً من الأزهار ورؤوس الأغصان والبذور، يضاف إليها نحو ليتر ونصف من الماء السّاخن بدرجة الغليان. وبعد 5 دقائق يصفّى ويحلّى بالعسل. يشرب فنجانان في اليوم. يشرب الفنجان منه على ثلاثة دفعات (مع الملاحظة أن الإفراط في استعماله بجرعات كبيرة يسبّب القيء) ويمكن تعويض المستحلب بأن تغلي العشبة بالنبيذ الصافي أو النبيذ الممزوج بالماء، ثم تصفية المغلي وشربه بكميّات صغيرة أثناء اليوم.

وصفة علاجيّة بالحليت [صمغ الأنجدان]: تغلى قطعة من الصمغ لا يفوق حجمها حبّة القمح في كأس صغير من الماء أو الحليب، يشرب 3 مرّات في اليوم بعد الأكل لتنشيط عضلات القلب.

وصفة علاجيّة بالخلنج: يشرب المغليّ بمقدار 5 غرامات لكل فنجان، ويشرب 3 فناجين في اليوم وذلك لمعالجة ضعف القلب.

Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: La consommation prolongée des fruits du cognassier aide à soigner la faiblesse cardiaque et à tonifier le cœur.

Avec L'Ajonc [Sarothamnus Scoparius]: Prélevez 15 à 30 grammes des fleurs, des bourgeons et des grains d'ajonc, plongez-les dans un litre et demi d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et sucrez au miel. Buvez deux tasses par jour en consommant chaque tasse à plusieurs traits. (Par contre la consommation prolongée provoque le vomissement) mais vous pouvez utiliser une décoction de la plante dans le vin pur ou avec du vin mélangé à l'eau, filtrez et consommez cette décoction en buvant à plusieurs traits durant la journée.

Avec Ferule Asse-Fétide [Ferula Assa-Fœtida]: On fait bouillir un morceau de la gomme-résine ne dépassant pas le volume d'un grain de blé dans un verre d'eau ou de lait, que l'on boit 3 fois par jour pour tonifier le cœur.

Avec La Bruyère Multiflore [Calluna Vulgaris]: Préparez une décoction à raison de 5 grammes de fleurs pour chaque tasse d'eau. Buvez 3 tasses par jour pour lutter contre la faiblesse du cœur.

وصفة علاجيّة بلحم الضأن: يطبخ لحم الضأن بالحليب ويؤكل بإدمان فهو علاج يقاوم ضعف القلب وينشط العضلات.

3 ـ اضطراب دقات القلب [اللاانتظام]

مفهومه: تفيد هذه التسمية زيادة دقات غير متوازنة على النظام الأساسي للقلب. وتتبع هذه الدقات فترة من الجمود، يليها نبض طبيعي. يبدو الأمر وكأن النبض العالي غير متوازنٍ. أما في الواقع، فالنبضة السابقة كانت مسرعة.

العلاجات

ملاحظة تكون هذه العلاجات المقترحة بعد موافقة الطبيب المختص.

وصفة علاجيّة بخيوط قرون اللوبياء الخضراء: تؤخذ حفنة صغيرة من خيوط قرون اللوبياء الخضراء، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن. تترك لتستحلب لمدة 10 دقائق. يصفّى ويشرب منها 3 فناجين في اليوم.

Avec La Viande D'Agneau: Faites cuire de la viande d'agneau avec le lait et consommez pour une longue durée pour soigner la cardiopathie (c'est un ancien diagnostic).

3 - L'Arythmie

DÉFINITION: Ce terme signifie qu'un battement irrégulier vient s'ajouter au rythme normal du cœur; il est en général suivi d'une période sans aucun battement, mais en fait, le battement suivant est normal et le trouble passé provient du fait que le battement précédent était précipité.

LES REMÈDES

REMARQUE On utilise ces remèdes avec l'avis du Médecin.

Avec Les Fils Des Gousses Vertes De L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]: Prélevez une petite poignée des fils des gousses de l'haricot vert, mettez cette quantité dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour.

- **وصفة علاجيّة بملكة المروج [إكليل بوقيسي]:** تؤخذ ملعقة شاي من أزهار نبتة الإكليل البوقيسي وتغمر بفنجان من الماء المغليّ، وتترك لتستحلب مدّة 10 دقائق. يشرب منها 3 مرات في اليوم بين وجبات الأكل.

- **وصفة علاجيّة بالغراسيون الأبيض [مرّوبية]:** يؤخذ 100 غرام من نبتة الغراسيون الأبيض، ثم تغمر بفنجان من الماء المغلي. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق ويشرب فنجان صباحاً وذلك قبل الأكل.

- **وصفة علاجيّة بالزعرور:** تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وتوضع 10 دقائق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم تصفّى. تشرب 3 فناجين في اليوم قبل الوجبات الرئيسيّة، ويشرب فنجان رابع قبل النّوم.

- **وصفة علاجيّة بناردين مخزني:** يحضر المنقوع كالآتي: يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدّة 12 ساعة قبل تصفيته واستعماله. وبعدها يشرب من هذا المنقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط، ويستحسن أن يكون ذلك في المساء عند النوم.

- **Avec l'Ulmaire [Spira Ulmaria]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé des fleurs d'ulmaire dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour entre les repas.

- **Avec Le Marrube Blanc [Marrubium Vulgaris]:** Faites une infusion à raison de 100 grammes du marrube-blanc dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant une tasse chaque jour avant le premier repas.

- **Avec L'Aubépine [Carataegus Oxycacantha]:** Prélevez une cuillère à café des fleurs de l'aubépine. Mettez cette quantité dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et consommez comme suit: 3 tasses par jour avant les repas, et une 4ème tasse avant le coucher.

- **Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]:** Préparez une macération comme suit: Mettez une petite cuillère de la poudre des racines de la valériane dans une grande tasse d'eau froide. Laissez macérer pendant 12 heures, filtrez et consommez en buvant une tasse par jour, et de préférence le soir avant le coucher.

4 ـ تصلّب الشرايين

مفهومه: هو مرض يصيب الشرايين على أثر تدمير الألياف العضلية الملساء التي تتكون منها.

عوارضه: دوار، نوباتٌ من الألم في الصدر تمتد إلى الرقبة والذراعين. ويمكن لهذا التلف أن يتحول إلى نوبة قلبية أو دماغية أو قصور كلوي.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبصل: تؤخذ بصلة ثم تقشّر وتفرم فرماً ناعماً، توضع في إناء يصب فيه فنجان كبير من الماء الساخن، يغطى الإناء ويترك البصل ينقع حتّى الصباح (12 ساعة). في الصباح يصفّى المحلول ويشرب قبل الأكل. ولنجاح هذا العلاج يستمر الاستعمال لمدّة تتراوح بين 10 و20 يوماً في الشهر، وذلك حسب حاجة المريض.

وصفة علاجيّة بطرخشقون: في فصل الربيع وبداية الصّيف تستعمل الأوراق كالآتي:

4 - L'Artériosclérose

DÉFINITION: C'est la maladie de l'artère due à la destruction des fibres musculaires lisses et élastiques qui la constituent.

SYMPTÔMES: Des vertiges, des crises de douleurs thoraciques irradiant vers le cou et les bras. Ces lésions peuvent évoluer en infarctus, en accident cérébral ou à une insuffisance rénale.

LES REMÈDES

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Prélevez un oignon, coupez-le en petits morceaux; plongez-les dans un grand bol d'eau bouillante, laissez macérer une nuit complète (12 heures): le matin, filtrez et buvez une tasse à jeun. Cette consommation doit être prolongée de 10 à 20 jours par mois suivant le besoin du malade.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Consommez au printemps et

يؤكل صحن من أوراق الطرخشقون [وتسمّى الهندباء البريّة] الطازجة والطريّة يومياً مع إضافة القليل من عصير الليمون وزيت الزيتون الصافي [زيت النضوح].

وصفة علاجيّة بالتفّاح: يوصى باستهلاك التفّاح لمدّة طويلة وذلك بأكل 5 تفّاحات في اليوم. وهذه الوصفة لا تسمح لمرضى السكري.

وصفة علاجيّة بلسان الحمل [آذان الجدي]: يعمل مستحلب بنسبة 1 أو 2 ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب مدّة 5 إلى 10 دقائق ويعطى منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم مُحلاة بالعسل أو بسكر النبات.

وصفة علاجيّة بالقرّاص [حرّيقة]: يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم، أو يشرب عصير العشبة بمقدار 100 غرام من العصير يومياً.

au début de l'été une salade des feuilles fraîches du pissenlit à raison d'une assiette par jour en ajoutant un peu de citron et de l'huile d'olive pure.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Il est conseillé de manger 5 pommes par jour pour une longue période. Ce traitement ne convient pas aux diabétiques.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Faites une infusion à raison d'1 à 2 cuillères à café des feuilles fraîches écrasées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes, filtrez et consommez en buvant par jour 2 à 3 tasses sucrées au miel ou au sucre à candi.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Faites une infusion de la plante de l'ortie à raison de deux petites cuillères des tiges, feuilles et fleurs, dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant deux tasses chaque jour, et vous pouvez utiliser le sirop de la plante en buvant 100 grammes du sirop chaque jour.

5 - ارتفاع ضغط الدم

مفهومه: ارتفاع غير عادي، بصفة دائمة أو فوران الدم الشرياني في حالة الهدوء التام.

لكن المعروف علميا أن الضغط الدموي يرتفع عند القيام بالحركات البدنية، وفي المقياس لضغط الدم الشرياني لا يظهر هذا الارتفاع إلا عندما تتعدى 16 سم زئبقي وعندها يعتبر الضغط مرتفعا، ويسمى المقياس الانقباضي، وبـ9 سم لمقياس انخفاض الضغط ويسمى المقياس الانبساطي، ولا يسمى ضغط الدم في الشرايين إلا إذا كان المقياس أقل من 9 سم.

ومن المؤكد علميا أن ارتفاع الدم الانقباضي (أي عندما ينقبض في الشرايين) هو مقرون بالحالات النفسية المتقلبة كالغم والهم والكروب، الخ. لكن هذه العوائق النفسية وعتباتها يمكن أن لا تؤثر في الإنسان المسن. وبالمقابل يرتفع الضغط الدموي كلما تقدمنا في السن، وبالعكس فمستوى انقباض الدم في الشرايين عند الأطفال يكون منخفضا وأقل نسبة.

أسبابه: الأسباب في ارتفاع ضغط الدم الشرياني قد لا تكون بينة، فهو يوصف أساساً جوهرياً. أو بسبب تقلص الأوعية وعدم قيامها بوظيفتها الطبيعية من جراء الداء الأقفاري

5 - L'Hypertension Artérielle

DÉFINITION: Elévation anormale permanente ou paroxystique de la tension artérielle au repos.

La pression sanguine s'élève normalement en réponse à l'activité physique. L'hypertension artérielle (H.T.A) apparaît lorsque, au repos, les chiffres dépassent 16 cm de mercure pour la pression maximale, ou systolique, et 9 cm pour la pression minimale, ou diastolique. Il n'existe pas d'hypertension lorsque le chiffre de la pression minimale est inférieur à 9; les hypertensions purement systoliques sont surtout émotives ou liées au stress. Par ailleurs, ces seuils peuvent être dépassés chez une personne âgée, car la pression sanguine augmente avec l'âge. A l'inverse chez un enfant, ces chiffres sont inférieurs.

CAUSES: Chez la plupart des sujets hypertendus, on ne retrouve aucune cause évidente; l'hypertension est alors qualifiée d'essentielle. Elle pourrait être due à une vasoconstriction (réduction du calibre des vaisseaux) fonctionnelle, source d'ixhémie rénale (insuffisance d'apport sanguin au rein). Celle-ci aurait pour

الكلوي (وهو عجز دخول الدم إلى الكلى) وذلك ناتج عن إفراط مطلق في الدم بسبب مادة فيه تسمى «رنين» وهي بدورها تركب مادة إفراط مطلق في الدم، مما يرتب لحدوث الانجيوتنسين (وهو أنزيم يشارك في تعديل الضغط داخل الشرايين)، لمادة بلازمية كبدية والتي بدورها تصبح المولد الأساسي والمسبب الرئيسي للإصابة بارتفاع بضغط الدم الشرياني..

وفي بعض الحالات يصبح الملح أو الأطعمة المملحة سبباً رئيسياً ومهماً في ارتفاع ضغط الدم. كما لا ننسى أن زيادة التقلصات في الشريان تسبب صلابة في جريان الدم. ويمكن أن يقترن ارتفاع ضغط الدم بالافرازات المضطربة للموثين (وهي مادة مفروزة لإنعاش الموثة prostate)، أو أن تكون الإصابة في حالات لا تتجاوز 10% وراثية تناسلية. هذه هي الأسباب العلمية والعضوية. أما الأعراض الأخرى والعلامات فيجب التثبت من أمراض الكلى وأمراض الغدد الكظرية، أو بتضيق في الشرايين ولا ننسى أن النساء الشابات في أول حمل لهن يتعرضن إلى حالة ضغط الدم العالي، لكنها حالة مرضية عابرة وتسمى «حالة متعلقة بالحمل». وأعراض هذه الحالة تكون مسبوقة باحتباس في الماء والملح مما

conséquence la libération en excès dans le sang d'une substance appelée «rénine» qui, en se combinant pour donner l'hypertensine, ou angiotensine, à une substance plasmatique d'origine hépatique (dite hypertensinogène ou angiotensiogène), serait génératrice d'hypertension. Chez certains sujets, l'excès de sel dans l'alimentation joue un rôle important: une augmentation de la contraction des artérioles entraînant une résistance à l'écoulement du sang est alors observée. L'hypertension artérielle pourrait aussi être liée à un déséquilibre de la sécrétion de prostaglandines ou à des facteurs génétiques chez 10% des patients. Cependant, l'hypertension a une cause; elle est alors qualifiée de symptomatique. Elle peut être due, dans ces cas, à une maladie des reins, à une maladie des glandes surrénales ou à une coarctation aortique (rétrécissement congénital de l'isthme de l'aorte). A l'occasion de leur première grossesse, surtout s'il s'agit de jumeaux, certaines jeunes femmes présentent une hypertension, généralement transitoire, appelée hypertension artérielle gravidique. Elle est toujours précédée d'une rétention d'eau et de sel entraînant une forte prise de poids et fait partie de symptômes de la toxémie gravidique; cette hypertension disparaît après l'accouchement et les grossesses ultérieures ne sont pas troublées. Mais ce sont surtout le tabagisme et l'obésité qui accroissent le risque

يحدث زيادة في الوزن. وذلك باعث لأعراض الإصابة بالسمدمية المتعلقة بالحمل الأول وهي سرعان ما تزول بعد الولادة بأيام. أما في حالات الحمل الأخرى المتعاقبة فلا خوف من الإصابة بضغط الدم العالي. لكن النساء المدمنات على التدخين واللاتي يظهر عليهن البدانة الجسمية فإنهن الأكثر تعرضا لضغط الدم العالي الشرياني.

ولا ننسى أن النساء اللواتي يتناولن أدوية منع الحمل عبر الفم، يصبن كذلك بارتفاع ضغط الدم الشرياني.

عوارضه: أعراض ضغط الدم العالي الخطيرة تنتاب الرأس فتظهر بآلام وأوجاع فيه نلاحظها في نصف الليل الأخير. ويشعر المصاب عند يقظته من النوم في الصباح بعدم القدرة على الوقوف وحتى إن وقف يضطرب في وقفته ومشيته، ومع هذا يشعر بفقدان الذاكرة والتعب البدني، واضطراب في الحدقة مع ضبابية في النظر.

أما الأعراض الأخرى فهي قلبية، وفي الصدر خصوصا على مستوى الجهاز التنفسي (قلق في التنفس وذبحة صدرية). أما على مستوى الكلى فشعور بزيادة البول بكمية إفرازية على المستوى العادي، أو عدم القدرة على مسك التبول، وهاتان الحالتان هما الأكثر دلالة على الإصابة بالضغط العالي للدم في الشرايين. مع العلم أن ضغط الدم العالي للشرايين لا

d'hypertension artérielle. Celui-ci, en outre, s'observe parfois chez les femmes sous contraception orale.

SYMPTÔMES: Ce sont les symptômes cérébraux qui sont le plus fréquement révélateurs: maux de tête, surtout pendant la deuxième moitié de la nuit ou au réveil, déséquilibre debout ou à la marche, pertes de la mémoire, fatigue, troubles oculaires (éblouissements, perte transitoire de la vue, etc..). Les symptômes cardiaques (gêne respiratoire, angine de poitrine) ou rénaux, tels qu'une polyurie (sécrétion d'urines en quantité abondante) ou une pollakiurie (fréquence exagérée de miction), sont plus rarement révélateurs. Mais, bien souvent, l'hypertension artérielle ne provoque aucun signe, elle est en général découverte à l'occasion d'un examen de routine. La découverte d'une hypertension artérielle impose la recherche de son retentissement cardiaque, rénal, cérébral et oculaire. Car, parmi les complications de l'hypertension artérielle non traitée, on trouve l'accident vasculaire cérébral, l'hémorragie méningée, l'insuffisance cardiaque, des lésions rénales et une rétinopathie. Une poussé hypertensive sévère peut entraîner une confusion mentale et des convulsions.

يحدث أي علامة دالة عليه بل يُكْتَشَف من خلال إجراء الفحوص الروتينية. وعند الكشف الطبي للإصابة بالضغط العالي عند الشخص، يجب البحث عن المؤثرات العامة للقلب والصدر والكلي والمخ وكذلك فوهات العروق الشريانية، لأنه عندما نتغاضى عن معالجة مسببات الضغط العالي للدم ومسبباته، فمن السهل أن نحدث إصابة في أوعية العروق المخية، والنزيف السحائي (أي على مستوى سحايا المخ)، أو اعتلال قلبي، أو آفة على مستوى الكلى، أو اعتلال الشبكية (يسبب الضبابية وفقدان النظر).

وختامًا إن حدوث ضغط الدم العالي في الشرايين يمكن أن يُحْدِث التباساً ذهنياً في الشرايين (اختلاط في الذهن وهو ضياع الذاكرة) واختلاجاً (أي هذيان).

العلاجات

وصفة علاجيّة بالقرّاص [حرّيقة]: يستعمل مستحلب بـ 50 غراماً من أوراق القرّاص الصغيرة والطازجة وتوضع في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، أو تغلى على النّار لمدّة 3 أو 5 دقائق. ثم يترك لينقع مدّة 15 دقيقة. يصفّى، ويستعمل شراباً 3 مرّات في اليوم ولمدّة 21 يوماً.

وصفة علاجيّة بالبقدونس [معدنوس]: يغلى 500 غرام من البقدونس في ليترين من الماء في آنية بلّورية وعلى نار هادئة لمدّة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين. يصفّى ويعصر، وتضاف إليه كميّة معادلة من العسل ويمزج جيّداً، ثم يوضع هذا الخليط على نار هادئة ويطبخ

LES REMÈDES

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Préparez une décoction avec 50 grammes de petites feuilles fraîches de l'Ortie et portez à ébullition dans un litre d'eau. Laissez bouillir pendant 3 à 5 minutes. Laissez macérer pendant 15 minutes, filtrez et utilisez-le en buvant 3 tasses par jour pendant 3 semaines.

Avec Le Persil [Petroselinum Crispum]: Faites bouillir 500 grammes du persil dans deux litres d'eau dans une sauteuse en verre. Laissez bouillir sur un feu doux, pour 1 heure ou deux heures. Filtrez et ajoutez à ce suc une quantité pareille du miel pur, mélangez bien après avoir cuit le mélange sur

حتى يصبح خاثراً. وبعد طبخه يحفظ في أواني بلوريّة، ويستعمل عند الحاجة من 3 إلى 4 ملاعق كبيرة في اليوم.

وصفة علاجية بزهر الزيزفون: يستعمل مستحلب بمقدار 15 غراماً من زهر الزيزفون في 1 ليتر من الماء المغليّ بدرجة الغليان، يترك لمدّة 10 دقائق. يصفّى ويشرب على دفعات خلال النهار وفي كل دفعة فنجان.

وصفة علاجيّة بالثوم والخل: ـ ينقع 90 غراماً من الثّوم في 150 غراماً من الخل، لمدّة 3 أسابيع، وبعدها تستعمل كالآتي: في أول مدّة العلاج يشرب 15 قطرة في قليل من الماء مرّتين في اليوم إلى أن تصل إلى 30 قطرة.

ـ تؤخذ 5 رؤوس ثوم [سن] وتقطع قطعاً صغيرة وتوضع في نصف فنجان ماء وتشرب على الرّيق، يستعمل هذا العلاج 3 أيام متتالية.

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: توضع ملعقة طعام من أزهار عشبة لسان الثور لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى بالسكر ثم يشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم وذلك بين الوجبات الرئيسية.

un feu doux, mettez dans une bouteille, et utilisez-le au besoin 3 à 4 grandes cuillères par jour.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Laissez infuser pendant 10 minutes, 15 grammes des fleurs de tilleul dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et consommez en buvant une tasse à plusieurs traits par jour.

Avec L'Ail [Allium Sativum] Et Le Vinaigre: - Faites une décoction avec 90 grammes des gousses d'ail dans 150 grammes de vinaigre. Laissez macérer 3 semaines, filtrez et consommez en buvant de 15 à 30 gouttes dans un peu d'eau, 2 fois par jour.

- Coupez 5 gousses d'ail en petits morceaux, plongez-les dans un demi verre d'eau, buvez à jeun, 3 jours successifs.

Avec le Bourrache: Faites une infusion d'une cuillère à soupe de fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes, filtrez et sucrez puis buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

وصفة علاجية بالزعرور: توضع ملعقة قهوة من أزهار الزعرور في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى بالسكر، ويُشْرَبُ كوبان أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بالزنجبيل: يسحق الزنجبيل ويرش مقدار 1/4 ملعقة قهوة على الطعام، كل يوم.

وصفة علاجية بالكشمش الأسود [الريباس الأسود]: - مستحلب الأزهار: توضع ملعقة طعام من الأوراق لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب من 5 إلى 8 دقائق. يصفى بعدها ويحلى ويشرب في اليوم من 3 إلى 4 أكواب.

- مستحلب الأغصان والعروق: توضع ملعقة صغيرة من أغصان وعروق الكشمش، لكل كوب من الماء، تغلى قليلا وتترك لمدة 10 دقائق لتستحلب. يصفى بعد ذلك ويحلى ثم يشرب في اليوم 3 أكواب.

وصفة علاجية بالهدال [الدبق]: توضع حفنة أو حفنتان من أوراق الهدال المقطّعة لكل كوب من الماء، تغلى بعدها ثم تستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى ثم تحلى ويشرب في اليوم كوبان بين وجبات الطعام.

Avec l'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Préparez une infusion d'une cuillerée à café de fleurs par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour.

Avec le Gingembre [Zingiber Officinale]: Rapez chaque jour de cuillère à café de gingembre frais sur les aliments.

Avec le Cassis: - Infusion de feuilles: Laissez infuser 5 à 8 minutes une cuillère à soupe, par tasse d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

- Infusion de racines et de tiges: Faites bouillir une cuillerée à dessert par tasse, infuser 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec le Gui [Viscum Album]: Faites bouillir une ou 2 pincées de feuilles coupées pour une tasse d'eau bouillante. Infusez 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour, entre les repas.

وصفة علاجية باللبلاب المتسلق [لبلاب السطوح والأشجار]: توضع 3 ملاعق طعام من الأوراق الغضة المتقطعة لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلى ثم يشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالزيتون: يوضع من 30 إلى 80 غراماً من أوراق الزيتون الخضراء لكل ليتر من الماء، ثم تغلى وبعدها تستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى وتحلى ثم يشرب في اليوم 3 فناجين وإن أردت أكثر قبل الطعام.

وصفة علاجية بالأرز: يُنْصَح للمصابين بارتفاع ضغط الدم في الشرايين بتناول الأرز في غذائهم اليومي، وذلك بمصنفاته المختلفة.

وصفة علاجية بقمح الشيلم: ينصح كذلك بتناول خبز الشيلم (وهو نوع من القمح اسمه Seigle) في الغذاء اليومي فهو يساعد على تجنب الوقوع في اضطرابات القلب ويخفف من ارتفاع ضغط الدم والأوعية الدموية.

وصفة علاجية بخل التفاح الحامض: - لخفض وتعديل ضغط الدم الشرياني: تشرب كل يوم ملعقتان صغيرتان قهوة من خل التفاح الحامض في كأس من الماء، وذلك أثناء تناول طعام الغذاء والعشاء. يستمر ذلك مدة طويلة.

Avec le Lierre Grimpant: Faites l'infusion de 3 cuillères à soupe de feuilles coupées par 1 litre d'eau bouillante; laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec l'Olivier: Laissez infuser 30 à 80 grammes des feuilles fraîches par 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes; filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour ou plus, avant les repas.

Avec le Riz [Oryza Sativa]: Il est conseillé pour l'hypertendu de consommer le riz dans l'alimentation journalier sous de nombreuses formes.

Avec le Seigle: Il est bien conseillé aussi de consommer le pain de seigle au cours de la journée. Pour les troubles de coeur et pour réduire l'hypertension.

Avec le Vinaigre de Cidre: - Pour réduire l'hypertension: Buvez chaque jour au moment des principaux repas deux cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau.

وصفة علاجية بخل الثوم: يشرب في اليوم ملعقتا طعام من خل الثوم (يجب أن يكون بيولوجيا وخاليًا من الاسبيرتو) ممزوجتان بنصف كأس من الماء في الصباح على الريق، وأخرى في الليل بعد العشاء وقبل النوم.

6 ـ انخفاض ضغط الدم

مفهومه: يسمى الضغط المنخفض، المتميّز بضغط دم خفيف على جوانب الشرايين. ويعتبر منخفضًا عندما يهبط تحت درجة 90 بينما الضغط الطبيعي هو 120.

أسبابه: أسبابٌ متعددة تؤدي إلى الضغط المنخفض: نزيف كبير، تناول بعض الأدوية، دوالي الساقين، إسهال قويّ، صدمة في الرأس، حساسية خطيرة، وأخيرًا تعرض طويل للشمس.

عوارضه: انحطاط تام في الجسم، دوار، خفقان، وأخيرًا حالة إغماء أو حتى فقدان للوعي.

Avec le Vinaigre d'Ail: Boire 2 cuillères à soupe de vinaigre d'ail (qui doit être biologique et sans alcool) diluées dans un demi-verre d'eau, le bon matin à jeun et le soir avant de se coucher.

6 - L'Hypotension

DÉFINITION: C'est «la basse tension» qui se caractérise par une pression trop faible du sang, sur les parois artérielles. Elle est considérée basse quand la pression haute descend sous le seril des 90mm Hg, alors qu'elle est normallement de 120mm Hg.

CAUSES: Plusieurs causes sont notées comme: une hémorragie, prise de certains médicaments, des varices excessives, une forte diarrhée, un traumatisme à la tête, une réaction allergique grave et enfin une longue exposition au soleil.

SYMPTOMES: Faiblesse générale, des étourdissements, des palpitations et enfin un évanouissement ou même une syncope.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالشعير: تؤخذ 3 ملاعق كبيرة من دقيق الشعير ويضاف إليها ماء المطر أو الماء المعدني، ويمزج الجميع في صحن مزجاً جيّداً، ويترك لينقع 6-8 ساعات. يستهلك أكلاً في الصباح أو في المساء مع تناول فاكهة حسب الفصل حينئذ.

وصفة علاجيّة بالعسل: يؤخذ العسل يومياً بانتظام بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة في فنجان من الماء الدافىء، يستهلك هذا المزيج بين الوجبات الرئيسيّة 3 مرّات يومياً لمدّة أسبوعين أو أكثر.

وصفة علاجيّة بالشاي: إن شرب الشاي باستمرار يومياً بعد الوجبات الرئيسيّة نافع للدم.

وصفة علاجيّة بالعنب: تؤكل الثمار الغضّة يومياً ولمدّة شهر على الأقل مِمّا ينشط الدورة الدمويّة ويعمل ضد انخفاض الضغط.

وصفة علاجيّة باللحم: يؤكل اللحم المشوي [لحم الضأن] يومياً ولمدّة 10 أيّام مع التزام الراحة البدنيّة والفكريّة.

Les Remèdes

Avec L'Orge [Hordeum Volgare]: Prélevez 3 grandes cuillères de la poudre d'orge mélangées avec l'eau de pluie ou l'eau minérale. Laissez macérer 6 à 8 heures. Consommez ce mélange le bon matin ou le soir et en mangeant après un fruit de la saison.

Avec Le Miel: Consommez le miel à raison d'une petite cuillère mélangée dans une tasse d'eau tiède. Buvez entre les repas 3 tasses par jour pendant 15 jours et plus.

Avec Le Thé [Thea Sinensis]: Buvez le thé chaque jour après les repas à raison de 2 à 3 fois par jour.

Avec La Vigne [Vitis Vinifera]: Consommez les fruits frais durant un mois, pour fortifier la circulation du sang et aider contre l'hypotension.

Avec La Viande: Consommez la viande d'agneau en rôti pendant 10 jours et reposez-vous complètement (physiquement et moralement).

وصفة علاجيّة بالبطباط [قرضاب]: يعمل مستحلب بمقدار 6 إلى 10 غرامات من كامل النبتة في فنجان من الماء المغلي بدرجة الغليان، يشرب فنجانان في اليوم ولمدّة أسبوع أو أكثر حسب ما تتطلبه الحاجة كما ينفع هذا العلاج أيضاً ضد النزيف من جرّاء العادة الشهرية الغزيرة.

7 ـ اضطراب جهاز الدوران الدموي

مفهومه: يتضمن هذا الاضطراب كل إصابة في مكوّنات الجهاز الدوراني

- إما على صعيد الأوعية الدموية.
- وإما على صعيد القلب.
- أو على صعيد الدم ككل.

العلاجات

وصفة علاجيّة بنفل الماء: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة أو ملعقة ونصف من الأوراق في

Avec La Renouée des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: Faites une infusion à raison de 6 à 10 grammes de toute la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez deux tasses chaque jour, pendant une semaine et suivant le besoin. Ceci peut aider contre les règles trop abondantes.

7 - La Perturbation de L'Appareil Circulatoire

DÉFINITION: C'est toute affection qui atteint les éléments qui constituent l'appareil circulatoire:

- soit au niveau des vaisseaux sanguins
- soit au niveau du cœur
- soit au niveau du sang

LES REMÈDES

Avec La Manyante Trifle [Menyanthus Trifoliata]: Faites une infusion à raison d'une cuillère et demie des feuilles dans une tasse d'eau bouillante.



فنجان من الماء السّاخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى، ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة وذلك لمدّة 21 يوماً.

وصفة علاجيّة بأخيليا ذات ألف ورقة: يؤخذ 20 غراماً من أوراق وأزهار أخيليا المجفّفة، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد، توضع على النّار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق وبعدها تصفّى. ويستعمل شراباً بين وجبات الطعام على دفعات وفي كل مرّة فنجان، لمدّة تتراوح بين 7 إلى 10 أيّام.

وصفة علاجيّة بورق العنب: تؤخذ قبضتان من أوراق العنب وتغمر بليترين من الماء البارد، توضعان على النار لغاية الغليان، ثم تغطّان ويستمر الغلي على نار خفيفة جدّاً لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة. يصفّى ويستعمل هذا المغليّ عند الحاجة، يضاف له بعض الماء كحمّام جزئي للقدمين والذراعين لمدّة 10 دقائق مرتين في اليوم لمدة 7 أيام.

Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 1 à 2 tasses par jour pour 21 jours.

Avec Achille-Mille feuille [Achilla Milla Follium]: Prélevez 20 grammes des feuilles et des fleurs séchées, plongez-les dans un ½ litre d'eau. Laissez bouillir sur un feu doux. Faites reposez 10 minutes, filtrez et consommez en buvant à plusieurs traits 3 tasses et ceci entre les repas pour 7 ou 10 jours.

Avec Les Feuilles De Raisin [Vitis Vinifera]: Prélevez deux poignées de feuilles de raisin, plongez-les dans deux litres d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu très doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et utilisez cette décoction en bain de bras et des pieds, pendant 10 minutes, 2 fois par jour pour 7 jours.

8 ـ تنقية الدم

العلاجات

وصفة علاجيّة بالقرّاص [حرّيقة]: يؤخذ 40 غراماً من جذور القرّاص المنظّفة جيّداً وناعماً، وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد، ثم توضع على نار هادئة لغاية الغليان. بعد غليها تترك لتنقع لمدّة 10 دقائق ثم يصفّى ويشرب منه مقدار نصف ليتر في اليوم على عدة مرّات وفي كل مرّة كوب، ويستمر العلاج أسبوعين أو أكثر حسب الرغبة.

وصفة علاجيّة بطرخشقون [هندباء بريّة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من النبتة في فنجان من الماء المغليّ ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم على أن يكون فنجان منها قبل الإفطار، يستمر العلاج 3 أسابيع.

وصفة علاجيّة مركّبة: يحضر شاي مركّب كالآتي:

- 150 غراماً طرخشقون كامل النبتة أي الورق والجذور.

8 - Le Dépuratif

Les Remèdes

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Prélevez 40 grammes des racines de l'ortie bien propres, coupez-les et portez à ébullition dans 1 litre d'eau et laissez bouillir sur un feu doux et faites reposer 10 minutes. Filtrez et buvez chaque jour un demi litre à plusieurs traits chaque trait pour une tasse. Consommez deux semaines et plus suivant au besoin.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Prélevez une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour dont une tasse avant le repas du matin, continuez ce soin pendant 3 semaines.

Avec Un Mélange De Plantes: Préparez ce thé comme suit:

- 150 grammes de Pissenlit (toute la plante).

ـ 50 غراماً كنبات الحقول ويسمّى ذنب الخيل.
ـ 50 غراماً من الزعتر البرّي أو الزعتر الفارسي.
ـ 50 غراماً بنفسج مثلث الألوان.
ـ 50 غراماً رغدة مخزنية أو تسمّى زهرة الرّبيع.
ـ 50 غراماً أوراق الجوز [الزّوزة].
ـ 100 غرام من نبتة القرّاص [حريقة].

يعمل مستحلب في كل مرّة من هذا المزيج بمقدار ملعقة شاي في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفّى، ويحلّى بالسكر ويشرب يومياً 2 إلى 3 فناجين لمدّة 3 إلى 4 أسابيع، قبل وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجيّة بالبيلسان [خمّان الماء]: تؤخذ خمسة أوراق من البيلسان، ثم تغمر بكأس كبير من الماء البارد وتوضع على النّار للغلي، وبعدها تترك لتنقع مدّة 10 دقائق. تصفّى ويشرب فنجانان مرّة في النهار قبل الإفطار. أمّا المدّة فلا تكون طويلة لأن أوراق البيلسان تحتوي على نوع من حامض البروسيك، ولذلك يحذّر استعمالها أكثر ممّا يذكر.

- 50 grammes d'Equisette ou Prêle des Champs.
- 50 grammes de Thym ou Serpolet.
- 50 grammes de Violette tricolore (feuilles, fleurs, racines).
- 50 grammes de Primevère.
- 50 grammes de Noyer (feuilles fraîches ou sèches).
- 100 grammes de l'Ortie brûlante.

Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et sucrez au miel, buvez 2 à 3 tasses chaque jour avant les repas, pendant 3 à 4 semaines.

Avec Le Sureau [Sambucus Nigra]: Prélevez 5 feuilles du Sureau (ou Aubier), plongez-les dans une grande tasse d'eau, laissez bouillir sur un feu moyen. Faites reposer 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour avant le repas. Il est conseillé de ne pas dépasser l'utilisation de ce remède car les feuilles d'Aubier contiennent un genre d'Acide Procic.

9 - فقر الدم

مفهومه: هو نقص في عدد الكريات الحمراء والهيموغلوبين [خضاب الدم] التي تحتويها، وقد يكون فقر الدم ناتجاً عن فاقته من كميّة الحديد.

أسبابه: الأسباب الرئيسية لهذا المرض هي الإدمان على الكحول، النزيف، القرحة المعدية، الحمل المتقارب. وفقر الدم هذا يصيب أيضاً الأطفال الذين هم في طور النمو ولكن تنقصهم التغذية الأساسيّة، أو الشيوخ الذين يصابون بوهن بسبب اضطراب في تكوينهم الصحّي منذ الصغر.

عوارضه: إنَّ الظواهر الجسدية التي تدل على هذا المرض تتلخص كالآتي: شحوب الوجه، ضيق في التنفّس، أطراف الأظافر مكسّرة، وفي بعض الحالات يصحبها دوار [دوخة].

العلاج

وصفة علاجيّة بمزيج الخضر والغلال: إشرب في اليوم قدر ما شئت عصيراً مستخرجاً

9 - L'Anémie

DÉFINITION: Elle se caractérise par une diminution du nombre des globules rouges et de l'hémoglobine qu'ils contiennent. On notera aussi des anémies dûes à un manque de fer.

CAUSES: les causes de l'anémie sont multiples: l'alcoolisme, les hémorragies, les ulcères gastriques, les grossesses rapprochées. On les rencontre fréquement chez les enfants en pleine croissance mal nourris ou chez le vieillard dont le régime est souvent déséquilibré.

SYMPTÔMES: Les signes cliniques de l'anémie sont: pâleur du visage, essoufflement, ongles cassants et parfois quelques vertiges.

LES REMÈDES

Avec Divers Fruits et Légumes: Buvez à volonté le jus de l'abricot, des

من الخضر والغلال الآتية: مشمش، جزر، كرنب، إسبانخ، معدنوس (بقدونس)، تفّاح وبرتقال حلو، يستمر هذا العلاج شهراً كاملاً.

- **وصفة علاجيّة بشجرة الجوز:** يعمل مستحلب بمقدار قبضة من أوراق شجر الجوز في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 15 دقيقة، يستهلك هذا المستحلب كشراب في اليوم على الرّيق 3 أكواب لمدّة أسبوع كامل.
- **وصفة علاجية بأوراق شجر البلّوط:** ضع نصف قبضة من الأوراق في 1 ليتر من الماء واتركها تغلي 10 دقائق، إشرب 3 أكواب في اليوم لمدة 7 أيام.
- **وصفة علاجيّة بحبوب النسرين:** اعمل مستحلباً بمقدار 5 إلى 8 حبوب النسرين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم اغليهم لمدّة 2 دقيقتين، صفّيهم بشاش واشرب في اليوم من 3 إلى 4 فناجين لمدّة 7 إلى 10 أيام.
- **وصفة علاجيّة بصفار البيض والعسل والحليب:** يؤخذ صفار بيضة واحدة نيئة، تضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الصافي، ويخفق المزيج جيداً ثم يضاف إلى فنجان من الحليب الساخن ويخلط الجميع. ثم تضاف إليها ذرّة من الفانيلا الطبيعيّة، ويشرب كأسان في اليوم لمدّة تتراوح بين 10 إلى 15 يوماً.

carottes, du chou, de l'épinard cru, du persil, de la pomme et orange doux. Prenez ce remède durant un mois.

- Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Buvez au moins 3 verres par jour à jeun de l'infusion suivante: mettez une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser 15 minutes. Utilisez cette infusion 7 jours.
- Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Mettez une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau et laissez bouillir 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour pendant une semaine.
- Avec L'Eglantier [Rosa Camina]: Faites une infusion d'églantier: mettez 5 à 8 baies pour une tasse d'eau, laissez bouillir 2 minutes, passez à travers un linge fin et buvez 3 à 4 tasses par jour de ce liquide pendant 7 à 10 jours.
- Avec Le Mélange Du Jaune D'Œuf, Du Miel et Du Lait: Mélangez un jaune d'œuf avec une cuillère à café de miel pur, plongez-le dans une tasse de lait bouilli, mélangez bien. Ajoutez une pincée de vanille naturelle, buvez deux tasses entre les repas par jour pour 10 à 15 jours.

وصفة علاجيّة بالقرّاص: يعمل مغليّ بـ 50 غراماً من أوراق القرّاص الجافّة أو الخضراء في ليتر ونصف ماء ويغلى لمدّة 5 دقائق ثمّ يترك 15 دقيقة. يُصفّى، ويشرب 3 فناجين في اليوم بعد أو قبل الأكل بساعة، يستمر العلاج من 15 إلى 21 يوماً.

وصفة علاجيّة بالفراولة البريّة: يعمل مغليّ بملعقة شاي من الفراولة البريّة الناشفة في فنجان من الماء ثم يغلى على النّار، وتترك بعدها مدّة 5 دقائق، يصفّى ويشرب 3 فناجين في اليوم قبل وجبات الطعام. يستمر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجيّة بحشيشة الدينار [حنجل شائع]: تؤخذ 10 غرامات من أزهار حشيشة الدينار، وتوضع في نصف ليتر من الماء البارد في إناء خزفي ثم تغطّى وتنقع ليلة كاملة، وفي الصباح تصفّى ويشرب في اليوم 3 فناجين قبل وجبات الطعام لمدّة 5 إلى 7 أيام.

وصفة علاجيّة بالشمندر [بتراف]: يعصر الشمندر الطازج بالعصارة الكهربائية، ويؤخذ كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء، لمدّة 4 أسابيع.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Préparez une décoction de 50 grammes de feuilles séchées ou fraîches dans un litre et demi d'eau. Laissez bouillir 5 minutes. Faites reposer 15 minutes. Filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour avant ou après les repas d'une heure pour 21 jours.

Avec Le Fraisier Sauvage [Fragaria Vesca]: Préparez une décoction d'une cuillère à café de feuilles sèches dans une tasse d'eau, portez à feu doux pour bouillir. Reposez 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour avant les repas pendant 8 à 10 jours.

Avec Le Houblon [Humulus Lupulus]: Faîtes une macération pendant une nuit complète de 10 grammes de fleurs dans un demi litre d'eau dans un récipient en porcelaine. Filtrez le matin, consommez en buvant par jour 3 tasses avant les repas pendant 5 à 7 jours.

Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]: Buvez le sirop de betterave frais à raison d'une tasse avant le repas de midi et une autre avant le repas du soir pour 4 semaines.

نصيحة ينصح مريض فقر الدم بأكل اللّوز والجوز والبندق، فلها مفعول جيّد في بناء الدم وتزويده بالحديد وتنمية الكرويات الحمراء فيه.

10 ـ النزيف

مفهومه: هو سَيْر الدم خارج الأوعية الدموية. يقال له **خارجي** إذا ظهر إلى خارج الجسم **وداخلي** إذا بقي داخل أحد تجاويف الجسم (كالمعدة والصدر والبطن والأمعاء). كما يمكن أن يظهر الدم من أحد المنافذ الطبيعية كالفم أو الشرج.

أسبابه: أهم أسباب النزيف هو إما صدمة ما، أو تلف في أحد الأعضاء (كالالتهاب والقرحة والتوّرم). كذلك يمكن أن يكون بسبب خللٍ في الأوعية الدموية.

العلاجات

وصفة علاجيّة برجل الأسد: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافّة في ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك تستحلب لمدّة 10 دقائق. تصفّى، وتشرب على جرعات متعدّدة في اليوم لمدّة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام.

CONSEIL Il est conseillé de manger une grande quantité d'amandes, des noyers, qui ont le rôle d'augmenter le nombre des globules rouges, et le fer dans le sang.

10 - L'Hémorragie

DÉFINITION: C'est l'écoulement du sang hors des vaisseaux sanguins. Une hémorragie est dite **externe** si le sang s'écoule directement à l'extérieur; elle est **interne** si elle se produit dans une cavité (thorax, abdomen, estomac, intestin). Quand le sang sort par les voies naturelles (bouche, anus) l'hémorragie est dite extériorisée.

CAUSES: Elle a pour cause un traumatisme, la lésion d'un organe (inflammation, ulcère, tumeur) ou une anomalie des vaisseaux sanguins.

LES REMÈDES

Avec L'Alchemille [Alchemilla Vulgaris]: Préparez une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante sèche dans un quart de litre d'eau bouillie.

وصفة علاجيّة بالبطباط [قرضاب]: يعمل مغليّ بمقدار ملعقتين من النبتة الجافة أو الغضّة لكل فنجان من الماء، يصفّى ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم لمدّة 3 إلى 5 أيّام.

وصفة علاجيّة بكنبات الحقول: إنّ لاستعمال هذه الوصفة تأثير كبير في وقف النزيف الداخلي في الرئة والمعدة والأمعاء والجهاز البولي، ونزيف الرحم، والبواسير. ولهذا الغرض تستعمل كالآتي: يشرب عصير الفروع بمقدار ملعقة صغيرة 5 إلى 6 مرات في اليوم. أو تستعمل بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين، أو يشرب مغلي مركّز يعمل بغلي مقدار 50 غراماً من العشبة في كوب من الماء لمدّة نصف ساعة ويشرب بارداً لنزيف المعدة، وساخناً ضد نزيف الرئة.

11 ـ الجلطة الدمويّة (النوبة القلبية)

مفهومها: هي تلف في عضلة القلب، ناتجٌ عن انسداد مفاجئ وكبير لأحد الشرايين التاجية.

أسبابها: يحدث هذا الانسداد نتيجة تكوّن كتلة جامدة من الدم، بفعل تراكم الترسبات

Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en la buvant à plusieurs traits, pour une période de 3 à 5 jours.

Avec La Renouée des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: Faites une décoction de deux petites cuillères de la plante sèche ou fraîche dans une tasse d'eau. Buvez après filtration 2 à 3 tasses par jour pendant 3 à 5 jours.

Avec Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Ce remède a un grand effet sur l'estomac, les intestins, les reins, la vessie, l'utérus, et les hémorroïdes. On l'utilise de différentes façons: buvez le sirop des tiges à raison de 5 à 6 petites cuillères par jour, prenez en avalant chaque deux heures une cuillère de la poudre de la plante sèche, buvez après la préparation d'une décoction à raison de 50 grammes de la plante dans une tasse d'eau; laissez-la bouillir pendant une demi-heure. Utilisez cette dernière décoction froide contre l'hémorragie de l'estomac, et chaude contre les hémorragies des poumons.

11 - L'Infarctus

DÉFINITION: Nécrose d'une partie du muscle cardiaque suite à une obstruction brutale d'une artère coronaire.

CAUSES: L'obstruction de l'artère est due à la formation d'un caillot, constitué

الدهنية على الجدار الداخلي للشريان. تأتي هذه الإصابة عادة لدى المدخنين، ذوي الضغط المرتفع، مَرْضى السكري والكولسترول.

عوارضها: يشكو المصاب عادةً من ألم كبير في الصدر، وانقباض وشبه حريق يمتد نحو الذراع الأيسر، صعوداً إلى الفك وأحياناً إلى الظهر.

العلاجات

وصفة علاجيّة بلسان الحمل السناني [آذان الجدي]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى، ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم محلّى بالعسل أو بسكّر النبات.

وصفة علاجيّة بالتفّاح: يستهلك التفاح أكلاً بمقدار كيلو واحد في اليوم ولمدّة شهرٍ.

ملاحظة هذه الوصفة لا تناسب مرضى السكري.

par un dépôt de cholestérol sur la paroi artérielle interne. Cette affection survient chez les patients présentant des facteurs de risque tels que: tabagisme, hypertension, diabète et cholestérol.

SYMPTÔMES: Le sujet souffre d'angine de poitrine, avec serrement et sensation de brûlure derrière le sternum. Ces sensations peuvent irradier vers le bras gauche jusqu'à la mâchoire et parfois dans le dos.

LES REMÈDES

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Préparez une infusion à raison d'1 ou 2 petites cuillères des feuilles écrasées dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, sucrez au miel ou au sucre à candi.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Consommez en mangeant chaque jour 1 Kg de pommes durant 1 mois.

REMARQUE C'est interdit aux diabètes.

وصفة علاجيّة بالسقندر [سبحان خلاّقو]: يعمل مغليّ بمقدار 8 غرامات من النبتة في فنجان ماء ويغلى لمدّة 15 دقيقة. يصفّى ويستهلك شراباً بمقدار 2 إلى 3 فناجين في اليوم ولمدّة 10 إلى 15 يوماً حسب رغبة المصاب.

وصفة علاجيّة بالعسل: يؤخذ العسل يومياً بانتظام بمقدار ملعقة صغيرة محلولة في كأس من الماء الدّافيء، 3 مرات في اليوم بين الوجبات الرئيسيّة ولمدّة طويلة تزيد عن ثلاثة أشهر.

وصفة علاجيّة بأخيليا ذات ألف ورقة: يستعمل عصير الأوراق الغضة في الربيع، وذلك بمقدار ملعقتين كبيرتين من العصير في الحليب الساخن صباحاً قبل الأكل لمدّة 4 إلى 6 أسابيع.

14 ـ فصل الدَّم

مفهومه: هو سائل أحمر اللون، لزج، يسري داخل الأوردة والشرايين، بضغطٍ من المضخّة القلبية.

- **Avec Fragon Petit Chou [Ruscus Aculeatus]:** Faites bouillir 8 grammes de la plante dans un verre d'eau pendant 15 minutes. Filtrez et consommez pendant 10 à 15 jours à raison de 2 à 3 verres par jour.
- **Avec Le Miel:** Consommez régulièrement le miel à raison d'une cuillère, diluée dans un verre d'eau tiède, 3 fois par jour pour une longue durée de 3 mois et plus.
- **Avec L' Achille à Mille Feuilles [Achilla Milla Follium]:** Consommez au printemps le sirop des feuilles fraiches à raison de deux cuillères diluées dans un verre de lait chaud à jeun. Utilisez ce remède de 4 à 6 Semaines.

14 - Le Sang

DÉFINITION: Liquide rouge, visqueux, circulant dans les artères et dans les veines sous l'action de la pompe cardiaque.

وظائفه: ومن الدم وظائف متعددة من خلال تركيبته المعقدة ودورانه السريع، مغذياً بالتالي كل أنسجة الجسم. فهو يؤمن عملية التبادل بين الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون، عبر شبكة من الشعيرات الدموية المتمركزة بين الشرايين والأوردة. كذلك يزوّد الخلايا بالمواد المغذّية مثل السكريات، الدهنيات والبروتينات.

كما يلعب الدم دوراً دفاعياً ضد البكتيريا والميكروبات والطفيليات والفيروسات من خلال الأجسام المضادة والكريات البيضاء بمختلف أنواعها وأشكالها.

تتأمن **الدورة الدموية** عبر انقباضات العَضَل القلبي. فهذا الأخير يدفع مع كل انقباض، نحو نصف كمية الدم باتجاه الرئتين، حيث يتمّ إخراج ثاني أوكسيد الكربون عبر الزفير. بينما تمتص الكريات الحمراء الأوكسجين، ويتم دفع الكمية الأخرى من الدم إلى كافة الخلايا عبر الشريان الأبهر وتتأمن عودتها عبر الوريد الأجوف.

مكوناته: يتكون الدم في أكثر من نصف كميته من خلايا تسمّى بالكريات الحمراء والكريات البيضاء والصفائح الدموية ثم البلازما.

SES FONCTIONS: Grâce à sa composition complexe et à sa circulation rapide, le sang, en irriguant tous les tissus, assure de **multiples fonctions:**. Il permet notamment, par l'intermédiaire du réseau capillaire interposé entre la circulation artérielle et la circulation veineuse, le transport des gaz (oxygène et gaz carbonique), celui de substances nutritives (glucides, lipides, protides), celui des éléments nécessaires aux défenses de l'organisme contre les bactéries, parasites et virus (anticorps, éosinophiles, lymphocytes, monocytes, polynucléaires neutrophiles.)

La circulation sanguine est assurée par les contractions du muscle cardiaque. Celui-ci envoie à chaque contraction environ la moitié du sang vers l'oxygène qui est absorbé par les globules rouges. L'autre partie du sang est envoyée par l'aorte vers les différents tissus, d'où il revient par les veines caves.

COMPOSITION: Le volume sanguin est constitué par des cellules, pour près de sa moitié (érythrocytes, encore appelées hématies ou globules rouges, leucocytes,ou globules blancs, thrombocytes, ou plaquettes), et par le plasma.

ELEMENTS FIGURÉS DU SANG

	Principales causes de diminution	Nombre par millimètre cube	Principales causes d'augmentation
Hématies (globules rouges)	Anémie	de 4000000 à 6200000 (selon l'âge et le sexe)	Polyglobulie
Leucocytes (globules blancs)	Infections virales, hemopathie, chimiothérapie	de 4000 à 10000	Etat infectieux, hémopathie maligne
Formule leucocytaire Polynucléaires			
neutrophiles	ethnique (Afrique), infection virale, toxicité médicamenteuse hémopathie	de 1700 à 7500	Infection bactérienne, inflammation, tabagisme, certains médicaments, hémopathie
éosinophiles		de 0 à 500	Allergie, parasitose
basophiles		de 0 à 200	
Mononucléaires lymphocytes	Déficit immunitaire	de 500 à 4500	Infection virale et bactérienne, hémopathie
Monocytes		de 0 à 1000	Inflammation, hémopathie
Thrombocytes (plaquettes)	Atteinte de la moelle osseuse, maladie immunologique, toxicité médicamenteuse	de 150000 à 450000	Etat inflammatoire, ablation de la rate, stimulation de la moelle osseuse

PRINCIPAUX CONSTITUANTS DU PLASMA SANGUIN

	Dénomination du taux sanguin	Principales causes de diminution	Valeurs normales par litre en unités conventionnelles	Valeurs normales par litre en unités internationales	Principales causes d'augmentation
Eléments minéraux, électrolytes					
Sodium	Natrémie	Hyperhydratation, traitement diurétique	de 3.10 à 3.45g	de 135 à 150 μmol	Déshydratation
Potassium	kaliémie	Diarhée, syndrome de Conn, traitement diurétique	de 136 à 196 mg	de 3.5 à 5 μmol	Insuffisance rénale
Calcium	Calcémie	Déficit en vitamine D (rachitisme)	DE 96 à 104 mg	de 2.4 à 2.6 μmol	Hyperparathyroïdie, cancer des os, myélome



PRINCIPAUX CONSTITUANTS DU PLASMA SANGUIN

Magnésium	Magnésémie	Alcoolisme, diarrhé, insuffisance hépatique	de 15 à 27 mg	de 0.6 à 1.15 µmol	Insuffisance rénale
Fer	Sidérémie	Grossesse, allaitement état infectieux	de 0.6 à 1.3 mg	de 11 à 23 µmol	Hémochromatose
Chlore	Chlorémie	Diarrhée, vomissements traitement diurétique	de 3.4 à 3.9 g	de 95 à 110 µmol	Insuffisance rénale
Phosphore minéral	Phospho-rémie	Déficit en vitamine D (rachitisme) hyperpara-thyroïdie	de 25 à 40 mg	de 0.8 à 1.3 µmol	Insuffisance re-nale, hypervitami-nose D
Réserve alca-line		Acide métabolique alcalose gazeuze	de 45 à 60% vol.	de 22 à 30 µmol	Alcalose
Glucides et lipides					
Glucose	Glycémie	Coma hypoglycé-mique, jeûne, insuffisance surrénalienne	de 0.8 à 1.2 g	de 4.4 à 6.7 µmol	Diabète hypercorticisme
Triglycérides	Triglycéri-démie	Insuffisance hépatique, malnutrition	de 0.5 à 1.4 g	de 0.6 à 1.5 µmol	Diabète, excès alimentairs, facteurs génétiques
Cholestérol	Cholestéro-lémie	Hyper-thyroïdie, malnutrition insuffisance hépatique	de 2 à 2.5 g	de 5.2 à 6.5 µmol	Facteurs génétiques, hypothyroïdie
Enzymes					
Transamina-ses (A.S.A.T., A.L.A.T)	Transamina-sémie		de 2 à 50 µ Wroblewski	de 2 à 20 µ.I.	Infarctus du myo-carde, hépatite aiguë, cirhose
Protides et autres constitiants azotés					
Acide urique	Uricémie	Hépatite aiguë	de 20 à 70 mg	de 120 à 420 µmol	Goutte, insuffi-sance rénal, hémopathie

PRINCIPAUX CONSTITUANTS DU PLASMA SANGUIN

Bilirubine conjuguée (directe)		Sans cause significative	Inférieur à 2.3 mg	inférieur à 4 µmol	hépatite, obstruction biliaire
Bilirubine non conjuguée (indirecte)		Sans cause significative	de 2 à 10 mg	de 3.4 à 17 µmol	Hémolyse, maladie de Gilbert
Créatinine	Créatiniémie	Cachexie	de 7 à 13.6 mg	de 50 à 120 µmol	Insuffisance rénale
Fibriogène	Fibrinémie	Insuffisance hépatique aiguë, coagulation intervasculaire disséminée	de 2 à 4.5g		Etat inflammatoire
Protéines totales, dont:	Protidémie	Malnutrition, syndrome néphrotique, insuffisance hépatique	de 60 à 80 g		Déshydratation état de choc
Albumine	Albuminémie	Malnutrition, syndrome néphrotique insuffisance hépatique	de 33 à 49 g		Déshydratation état de choc
Globulines totales, dont: Alpha 1-globulines Alpha 2-globulines Bêta-globulines Gamma-globulines	Globulinémie	hypogamma-globulinémie Syndrome néphrotique Sans cause significative Sans cause significative Déficits immunitaires	de 20 à 24 g de 2 à 4g de 3 à 7g de 5 à 10g de 6 à 12g		Cirrhose myelome, état de choc infections état inflammatoire cirrhose cirrhose myélome, état inflammatoire et infectieux
Urée	Urémie	Insuffisance hépatique, cachexie	de 0.25 à 0.45g	de 4.2 à 7.5 µmol	Insuffisance rénale

15 ـ فصل في علاج الجهاز اللمفاوي

مفهوم الغدد: الغدد تقوم بإفرازات داخلية وأخرى خارجيّة. والغدد ذات الإفراز الداخلي أو ما نسميه الغدد الصمّاء، هي في الواقع أعضاء تصنع الهرمونات، وتنظم النموّ التناسلي، وتعتني بتوزيع المواد الأساسية للبدن، وهذه الغدد تحمل الأسماء التالية: النخامية، المبيض، المعثكلة، الكظرية، الدرقيّة، الخصية (المثانة).

كما يوجد غدد ذات إفراز خارجي كالتي تفرز اللعاب، الدموع، العرق، والحليب، الخ.

1 ـ التهاب الغدد

العلاجات

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: تؤخذ ملعقة كبيرة من الناعمة (مريميّة) وتغمر بكوب

15 - Les Maladies Des Glandes

DÉFINITION: Les glandes produisent des sécrétions. Et les glandes à sécrétion interne ou glandes endocrines, sont les organes qui fabriquent les hormones. Elles contrôlent la croissance, le développement génital et la mise en circulation des produits nécessaires à l'organisme. Elles ont pour nom: Hypophyse, ovaires, pancréas, surrénales, thyroïde, testicules.

Il existe aussi des glandes à sécrétion externe. Elles produisent: la salive, les larmes, la sueur, le lait etc.

1 - Inflammation des Glandes

LES REMÈDES

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une

من الماء المغلي، تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، تصفّى ويشرب الشاي على جرعات 3 مرات في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بالجعدة [قطابة]:** تؤخذ ملعقة كبيرة من الجعدة [قطابة] ثم تغمر بكوب من الماء المغلّي، تغطّى وتترك لتنقع مدّة 10 دقائق، يصفّى المستحلب ويشرب بين وجبات الطعام 3 أكواب في اليوم ولمدة أسبوعين.
- **وصفة علاجيّة بالكتّان:** تعمل لبخة من بذور الكتان المسحوقة [دقيق الزرّيعة] وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتّى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشّاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة كبيرة من النسيج الصوفي.

2 - اضطراب الغدد

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بأوراق شجر الجوز [الزوزة]:** يعمل مستحلب بالأوراق الخضراء من 30

grande cuillère de la sauge dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant à plusieurs traits 3 fois par jour.

- **Avec La Germandrée [Teucrium Scorodonia]**: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère des feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 à 15 minutes, filtrez et buvez entre les repas 3 fois par jour pendant 15 jours.
- **Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]**: Faites un cataplasme avec une quantité de la poudre des grains de lin écrasés, mélangez avec de l'eau chaude. Placez ce cataplasme sur l'endroit à soigner et fixez avec un pansement en laine.

2 - Les Troubles des Glandes

Les Remèdes

- **Avec Le Noyer [Inglans Regia]**: Préparez une infusion à raison de 30 à 50 grammes des feuilles fraîches écrasées dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez

إلى 50 غراماً في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفّى ويشرب على عدّة جرعات طوال اليوم. يستمر العلاج من 15 إلى 21 يوماً.

3 ـ تضخم الغدد

العلاجات

وصفة علاجيّة بقشرة ثمر الجوز: يعمل مغلي بمقدار 15 غراماً من القشرة الخضراء في ربع ليتر من الماء، وتترك تغلى حتى يتبخّر النصف، يصفّى ويشرب على عدّة جرعات في اليوم.

4 ـ عمل الغدة الدرقية

مفهوم الغدة الدرقية: تقع الغدة الدرقية في الجزء الأمامي من العنق، وهي جُعلت بإذن الله تعالى لاصطناع وإفراز الهرمونات الدرقية، وذلك بتحكم الغدة النخاعية التي تطلب منها ذلك حسب ما يتطلبه الجسد.

تركيبتها: بحكمة الله تعالى جعلت الغدة الدرقية بحجم خفيف وهي في الحالات العادية لا تزيد في وزنها عن 30غ، ولها شكل الفراشة بجناحيها تقريبا. فالفصوص الجانبية للغدة الدرقية متناسبة التركيب ومشدودة ببرزخ للأمام للقصبات الرغامية.

infuser 10 minutes, buvez cette quantité pendant la journée pour 15 à 21 jours.

3 - Le Gonflement des Glandes

Les Remèdes

Avec La Pulpe Du Noyer: Préparez une décoction avec 15 grammes des pulpes vertes dans une tasse d'eau. Laissez bouillir jusqu'il se réduit à moitié, filtrez et buvez à plusieurs traits par jour.

4 - Fonctionnement de la Glande Thyroïde

DÉFINITION: La glande endocrine située à la base de la face antérieure du cou, responsable de la synthèse et de la sécrétion des hormones thyroïdiennes, sous le contrôle de l'hypophyse.

STRUCTURE: La glande thyroïde est un organe de faible volume, pesant moins

الغدة الدرقية تعتبر عضواً ظاهرياً وسطحياً. وهي سهلة الفحص سواء بالحس أو باللمس، ووراء فصوصها الدرقية توجد الغدد الجنب الدرقية وعلى جوانبها نلاحظ عرقا العصب المتحكم في عضلات الحنجرة.

وظيفتها: الغدة الدرقية وعاء غني بإفرازات الهرمونات وينقسم عمل إفرازها إلى نوعين من الخلايا: الخلايا الأولى تسمى الخلايا (C) أو (ك) وهي الخلايا المفرزة للكلسيتونين (هرمون يسهل عملية تثبيت الكلسيوم على العظام وينقص كميتها الدموية). والخلايا الدرقية المجتمعة كحويصلات مما يسهل عليها اصطياد اليود المحمول في الدم وتحويله إلى هرمونات درقية جاهزة ثم يقع تخزينه في تلك الحويصلات.

فعندما تدفع الغدة النخاعية تنبيهاً للغدة الدرقية عن طريق الهرمون الدرقي المنبه (هـ-د-م) مما يفتح الحويصلات، يندفع من مخزونها الهرموني الثلاثي بنسبة 20% والهرمون التيروكسين بنسبة 80%.

الأمراض:

- قد تصاب الغدة الدرقية بزيادة في حجمها وتشكل دراقا يحتوي على عقدة أو عدة عقد.

de 30 g à l'état normal; elle a la forme d'un papillon dont les deux ailes, les lobes, latéralement symétriques, sont situés contre les anneaux de la trachée et reliés en avant par un isthme. La glande thyroïde est un organe très superficiel, facilement accesible à l'inspection. Derrière les lobes Thyroïdiens se trouvent les glandes parathyroïdes et sur les côtés, les deux nerfs récurrents qui commandent les muscles du larynx.

PHYSIOLOGIE: La thyroïde est richement vascularisée et se compose de deux types de cellules: Les cellules C, qui secrètent la calcitonine (hormone diminuant le taux de calcium), et les cellules thyroïdiennes, les plus nombreuses, qui se regroupent en vésicules. Celles-ci captent l'iode circulant dans le sang et la transforme en préhormone thyroïdienne, qu'elles stockent dans les vésicules. Lorsqu'une stimulation par la thyréostimuline hypophysaire (TSH) parvient à la thyroïde, les vésicules libèrent une partie de leur stock hormonal sous forme de priodothyronine ou T3 (environ 20%), et de thyroxine ou T4 (environ 80%).

PATHOLOGIE:

- La thyroïde peut augmenter de volume et former un goître comprenant un ou

ومما يسبب في زيادة حجمها مدخول اليود إما ضئيلا أو كثيرا على المخزون الإنزيمي الدريقي. وقد يحدث لها فرط الدرقية، وهذه الحالة ليس لها سبب معين.

قد يضطرب نشاطها وذلك بسبب إفرازاتها المضطربة للهرمون الدريقي في الدم مما يظهر على المصاب: سرعة نبضات القلب، اضطراب، الشعور بالحرارة، نحالة الجسم. وعند الإفراط في إفرازات الهرمون الدريقي، يشعر المصاب ببطء نبض القلب، هبوط نفساني، ثخانة جلدة الرقبة والوجه.

ملاحظة يستحق الفرد منا في اليوم مقدار 130 ميكرو غرام من اليود.

العلاجات

وصفة علاجيّة باليقطين [القرع الأصفر]: إن أكل القرع المطبوخ بإدمان له تأثير كبير في تنظيم عمل الغدّة الدرقيّة.

plusieurs nodules. Cette augmentation de volume est parfois due à un apport d'iode insuffisant ou excessif à un bloc enzymatique thyroïdien (déficit d'une enzyme sur la voie de la synthèse des hormones thyroïdiennes), à une hyperthyroïdie, mais n'est le plus souvent liée à aucune cause précise.

- En outre, la thyroïde peut présenter un défaut de fonctionnement (hyperthyroïdie), qui se traduist par une variation du taux des hormones thyroïdiennes dans le sang et par des symptômes caractéristiques: tachycardie, tremblement, thermophobie, ralentissement du rythme cardiaque, amaigrissement en cas d'hyperthyroïdie, ralentissement psychique, épaissement de la peau du visage et du cou, teint pâle en cas d'hypothyroïdie.

REMARQUE les Besoins d'iode pour l'être humain seraient journellement environ 130 micro- grammes.

LES REMÈDES

Avec La Courge [Cucurbita Pepo]: La consommation d'une grande quantité du fruit cuit, a pour effet de régulariser le fonctionnement de la glande Thyroïde.

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنيّة: يعمل مستحلب لمدّة 10 دقائق من ملعقة كبيرة من الأوراق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان يصفّى، ويشرب هذا الشاي على جرعات 3 فناجين في اليوم لمدة 8 أيّام.

وصفة علاجيّة بالفوقس الحويصلي: عشبة بحريّة تقذفها الأمواج إلى الشاطىء في كل الأوقات. يعمل مستحلب لمدّة 10 دقائق لنصف ملعقة صغيرة من النبتة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى، ويشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجيّة بزنبق الوادي: يعمل مستحلب لمدّة 10 دقائق بـ 3 إلى 5 غرامات من الأزهار في 150 غراماً من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفّى، ويحلّى جيّداً بالسكر ثم يستعمل شراباً في كل ساعة ملعقة كبيرة. وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسّن. ولا يجب عدم تجاوز هذه الجرعة، كما لا يجب استعماله لدى الأطفال (لأنه سام إذا وقع تجاوز في مقدار الجرعة والوصفة).

وصفة علاجية بالجعدة [القطابة]: يعمل مغليّ لمدّة 10 دقائق لملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى ويشرب بين وجبات الطعام، 3 فناجين في اليوم.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez, et consommez ce thé en buvant 3 tasses par jour pendant 8 jours.

Avec Le Fucus Vesiculosus: Plante de mer se trouvant au bord de la plage. Laissez infuser pendant 10 minutes, un demi cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et consommez en buvant 2 à 3 tasses par jour.

Avec Le Lis de Vallée [Convallatia Majalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes 3 à 5 grammes de fleurs dans un 150 grammes d'eau bouillie. Filtrez et ajoutez du sucre pour qu'il soit bien sucré puis consommez en buvant une grande cuillère chaque heure et diminuez la dose lorsque vous êtes guéris (Car elle est toxique, comme il ne faut pas l'utiliser chez les enfants).

Avec La Germandrée [Teucrium Scorodonia]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et consommez en buvant entre les repas 3 tasses par jour.



- **وصفة علاجية بالأناناس:** يؤكل كما هو (طعمه مر)، أو عصيرا.
- **وصفة علاجية بالهليون:** يؤكل طازجا، في السلطة.
- **وصفة علاجية بالباذنجان:** من الأفضل في هذه الحالة أن يؤكل مع السلطة.

ملاحظة يحتوي على مواد سامة، لا يناسب مرضى الكلى بأنواعها.

- **وصفة علاجية بالقمح:** يصنع منه خبزا كاملاً (أي النخالة).
وكذلك الإدمان على أكل كسكس المعمول من القمح، خاصة بعد العشاء.
- **وصفة علاجية بالكرفس [كلافس]:** يؤكل مع السلطة، ومن الأفضل أن يؤكل مع كل سلطة تفاحة (4/ 3 من سلطة ممزوجة 4/ 1 تفاحة).
- **وصفة علاجية بحب الملوك [برقوق كرزي]:** يشرب عصيرا بمقدار كأسين في اليوم ولمدة يومين لكل أسبوع.

- **Avec L'Ananas [Ananas Sativus]:** On le mange tel qu'il est (très amer) ou en jus.
- **Avec L'Asperge [Asparagus Affricrialis]:** cru, ou rapé dans les hors-d'œuvre.
- **Avec L'Aubergine [Solanum Melangeroa]:** salanum mélangera, famille des solanacées.
La manger crue, mélangée aux hors-d'oeuvre.

REMARQUE elle contient un toxique. Ne convient pas aux reins faibles insuffisants.

- **Avec Le Blé [Triticum Vulgare]:** En pain complet, et en couscous.
- **Avec Le Céleri [Apium Graveolens]:** Mangez cru en salade, et de préférence mélangez $^1/_4$ de pomme avec $^3/_4$ de céleri.
- **Avec La Cerise [Prunus Cerasuri]:** Une cure de jus de cerises, en raison de 2 verres par jour pour deux jours par semaine.

- **وصفة علاجية بالكرنب:** تؤكل الأوراق في السلطة بكثرة أو عصيراً (من الأوراق الطازجة).
- **وصفة علاجية بالجرجير:** تؤكل ورقة الجرجير غضة في فصل الربيع ومن الأفضل في السلطة.

ملاحظة أنا لا أنصح بأكله، لأنه يثير عدة أمراض.

- **وصفة علاجية بالأسبانخ:** تؤكل الأوراق غضة، ومن الأفضل في السلطة.
- **وصفة علاجية بالقهوة:** من الأفضل أن تستعمل مستحلبا وهي خضراء بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.
- **وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]:** يشرب عصير الجزر الطازج بمقدار كأس 3 مرات في اليوم. أكلها نية في السلطة بكثرة أنفع من شربها عصيرا.
- **وصفة علاجية بالفراولة [توت الأرض]:** من الأفضل لهذه الحالة أن تؤكل الفراولة على الريق، وللحصول على المنفعة بمادة اليود، يجب أكل كمية تتراوح بين 250غ ورطل في اليوم.

- **Avec Le Chou [Brassica Oleracea]:** sous forme de salade, ou de jus fraîchement extrait.
- **Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]:** Mangez les feuilles crues en printemps, de préférence en salade.

REMARQUE Je ne le conseille pas car il provoque plusieurs maladies.

- **Avec l'Epinard [Spinacia Oleracea]:** Mangez les feuilles crues et de préférence en salade.
- **Avec Le Café (café vert) [Coffea Arabica]:** En infusion de poudre de café, en raison d'une petite cuillère pour une tasse d'eau bouillante.
- **Avec La Carotte [Daucus Carota]:** Suc de carotte crue, 3 fois par jour, un verre chaque fois. La manger crue en salade est meilleur que le jus.
- **Avec La Fraise [Fragaria Vesca]:** La fraise doit être mangée à jeun; il est recommandé d'en consommer 250g à 500g par jour.

وصفة علاجية بالخس [السلاطة]: - عصير النقيع: تقطع أوراق الخس بعد تنظيفها ثم تعصر، ويشرب في اليوم ملعقتا قهوة من ذلك العصير في اليوم.

- مغلي أوراق الخس: تغلى 75 غراماً من أوراق الخس الخضراء في نصف ليتر من الماء على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة، يصفى بعدها ويشرب 3 كؤوس في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية باللفت: تغلى 100 غرام من الأوراق بعد تقطيعها في نصف ليتر من الماء، تصفى الكمية، ثم تحلى بالسكر، ويشرب 3 كؤوس في اليوم.

وصفة علاجية بالبصل: - يؤكل البصل نيئا كما هو، وفي جميع الفصول.

- أو يقطع البصل قطعا صغيرة وينقع في زيت الزيتون لمدة ساعات (3 ساعات مثلا).
- يمزج مع السلطة ويؤكل قبل الوجبات الرئيسية مباشرة، أي أثناء الغذاء والعشاء.
- يقطع البصل قطعا صغيرة ثم يهرس ويعصر ويمزج بالحليب محلى بالعسل، أو يغلى ويعصر ثم يشرب ممزوجا بالعسل، أو يقطع البصل شرائحا ويؤكل مع الزبدة أو زيت الزيتون.
- يقطع البصل خاصة الصيفي (الأبيض)، وينقع لمدة 3 ساعات من الماء الساخن بدرجة الغليان، وفي الصباح يشرب كأسٌ ممزوج ببعض قطرات من الليمون.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: - Extrait fluide de laitue: 2 à 3 cuillerées à café par jour.

- Décoction de feuilles: 75g de laitue pour 1 litre d'eau, faites-les cuire à feu doux 30 minutes, en prendre 3 verres par jour, entre les repas.

Avec Le Navet [Brassica Napus]: Décoction de 100g de feuilles coupées pour 1 litre d'eau, 3 verres par jour.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: - On le mange cru tel qu'il est ou macéré dans l'huile d'olive pour 3 heures.

- Dans les salades, crudités hors-d'oeuvre, dans tous les potages.
- Hachez l'oignon en petits morceaux et mélangez-le avec le lait sucré par le miel.
- Hachez l'oignon et mangez-le avec du beurre ou de l'huile d'olive, sucré avec du miel.
- Hachez l'oignon en morceaux très fins, et les macérez dans de l'eau chaude pendant 3 heures. Boire la macération le matin à jeun avec quelques gouttes de citron.

وصفة علاجية بالإجاص [كمثري]: - الغلال: يؤكل في اليوم بمقدار 500غ إلى 1 كلغ قبل الوجبات الرئيسية.
- الغلال الجافة: يغلى على نار هادئة جدا لمدة ساعة مقدار 40غ في ليتر من الماء، يصفى بعدها ويشرب من 2 إلى 3 كؤوس في اليوم.

وصفة علاجية بالفجل: يؤكل غضاً في السلطة، خاصة قبل الغذاء وقبل العشاء.

وصفة علاجية بالعنب [الكرم]: من فصيلة الكرميات.

للحصول على كمية كاملة من اليود يجب أكل من 1 كلغ إلى 2 كلغ في اليوم، أو يشرب العصير بمقدار 700 غرام إلى 1400 غرام في اليوم كذلك.

ملاحظة يغسل العنب غسلا جيدا. عند غسله ينقع في الماء الممزوج بالخل، وذلك قبل استعماله.

وصفة علاجية بالأرز: يطبخ الأرز بأنواع عديدة ومختلفة، ويؤكل مرتين في الأسبوع.

Avec La Poire [Pirus Communis]: - Fruit: 500g à 1kg par jour, avant les repas.
- Poires Séchées: 40 à 50g par litre d'eau, faites bouillir une heure, et buvez 2 à 3 verres.

Avec Le Radis rose [Raphanus Sativus]: Mangez cru en hors-d'oeuvre, avant le déjeuner et le dîner.

Avec Le Raisin [Vitis Vinefera]: Faire une cure de raisin de 1kg à 2kg par jour ou 700 à 1400g de jus.

REMARQUE Laver soigneusement le raisin à l'eau courante avant de le manger.

Avec le Riz [Oryza Sativa]: Se consomme dans l'alimentation sous de nombreuses formes, 2 fois par semaine.

16 ـ فصل في علاج آلام المعدة

1 ـ آلام المعدة

مفهومها: تتمركز الآلام المعديّة أساساً في المعدة، ودرجة الأوجاع متفاوتة متغيّرة ومتقلّبة، وذلك بتأثير مسبّبات مختلفة. فتحدث أوجاعاً متنوّعة، من جراء انتفاخ مفاجىء يملأ بطن المعدة ولا يسبب آلاماً خطيرة أو تشير إلى ازدياد الحموضات داخلها ممّا يرهق عمل المرارة. وقد يكون هذا الانتفاخ إشارة إلى بداية قرحة معديّة بآلامها وأوجاعها المعروفة وهي عامّة شديدة. وعلاوة على هذا هناك أسباب أخرى تحدث أوجاعاً في المعدة مثل عسر الهضم

في الطب العربي

Dite par la Médecine Arabe

المعدة بيت الداء، والحمية هي الدواء

الإمام علي بن أبي طالب

L'estomac est la Source des maladies
et le régime est la médication

Al - Imam ALI BEN ABI TALEB

16 - Les Maux D'Estomac

1- les Maux d'Estomac

DÉFINITION: Les maux d'estomac sont des douleurs strictement localisées au niveau stomocal. Leur intensité très variable, est notamment en fonction des causes, qui sont extrêmement diverses. Ils peuvent être dus à des ballonnements entraînant une sensation d'oppression désagréable mais sans gravité; à une sécrétion exagérée d'acide chlorhydrique dans l'estomac, responsable d'ulcération plus au moins importante et en général très douloureuse; à une digestion difficile, soit parce que l'individu digère spécifiquement mal certains aliments; soit parce

من جرّاء تناول طعام يصعب هضمه، أو حدوث تسمّم في المعدة. وجميع هذه الأسباب المذكورة عامّة، لا تصاحبها الحمّى ولكنّها مرهقة متعبة للمريض.

العلاج

- **وصفة علاجيّة بالزيزفون:** يعمل مستحلب بمقدار 15 إلى 30 غراماً في 1 ليتر من الماء السّاخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى، ويستعمل شراباً من 2 إلى 4 فناجين في اليوم لمدّة 21 يوماً.
- **وصفة علاجيّة بالكراث:** العلاج بالكرّاث يستعمل طبيخاً، وذلك باستعماله قبل الطعام كحساء.
- **وصفة علاجيّة بالبرتقال:** يحضّر مستحلب من قشور البرتقال بمقدار ملعقة قهوة من القشور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب مقدار فنجان قبل وجبات الطعام.
- **وصفة علاجيّة بالجزر [سفنّارية]:** يصنع عصير الجزر ويشرب كل صباح كأس على الأقل على الريق.

qu'il y a eu intoxication par une denrée alimentaire altérée. Les maux d'estomac courants n'entraînent en général pas de fièvre mais ils sont très fatiguants pour le malade.

Les Remèdes

- **Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]:** Préparez une infusion à raison d'une pincée par tasse d'eau bouillante, ce qui correspond à 15 à 30 grammes par litre. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 4 tasses par jour pour une durée de 21 jours.
- **Avec Le Poireau [Allium Sativun]:** Consommez des soupes de poireau.
- **Avec L'Oranger Doux [Citrus Auranteim]:** Préparez une infusion d'écorces à raison d'une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, prenez une tasse avant chaque repas.
- **Avec La Carotte [Daucus Carota]:** Préparez un jus de carottes-crues et buvez un verre par jour en moyenne, à jeun.

وصفة علاجيّة بحشيشة الملائكة: يحضّر 45 غراماً من الأغصان الخضراء و1 ليتر وربع من (ماء الحياة L'eau-de-vie) و750 سنتليتر من الماء العادي وكلغ من السكر. أولاً تنقع الأغصان الخضراء المقطوعة لأجزاء صغيرة لمدّة 4 أيام في ماء الحياة l'eau-de-vie ويضاف إليها بعدها السكر والماء العادي، ثم يترك الجميع لينقع مدّة أسبوع، وبعدها يصفّى وتحفظ هذه الصبغة، وتستهلك عند الضرورة كشرابٍ بعد الأكل.

وصفة علاجيّة برعي الحمام [ترنجيّة]: يعمل مستحلب بالطرق المعروفة بمقدار 15 غراماً من النبتة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك بضع دقائق لتستحلب، يشرب منه في اليوم 2 إلى 3 فناجين.

2 ـ عسر وسوء الهضم

مفهومه: القاعدة العامة لمفهوم عسر أو سوء الهضم تدل على اضطرابات مختلفة داخل المعدة والأمعاء من جرّاء تناول أكلات وأطعمة يصعب هضمها. ويبرز ذلك بعد حصّة الطعام المستقلة، وتأتي تلك الاضطرابات استمرارياً وقد تكون يوميّاً بعد تناول الوجبات الرئيسيّة.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Préparez une liqueur d'angélique en utilisant: 45 grammes des tiges vertes d'angélique; 1,25 litre d'eau de-vie, 750 centilitres d'eau et 1 Kg de sucre... Laissez d'abord macérer 4 jours, les branches coupées en petits morceaux dans l'eau de-vie. Ajoutez le sucre et l'eau et laissez macérer une semaine, filtrez et conservez bouchés, en buvant après les repas.

Avec La Verveine [Verbena Triphylla]: Préparez une infusion, ordinaire à raison de 15 grammes par litre d'eau, laissez infuser quelques minutes et buvez 2 à 3 tasses par jour.

2 - La Digestion Difficile

DÉFINITION: La digestion difficile est un terme général qui désigne des troubles très divers: il regroupe tous les signes liés à la prise d'aliments et ressentis dans la région de l'estomac et de l'intestin. Il faut distinguer la digestion pénible épisodique qui suit un repas très copieux, et les troubles digestifs qui surviennent régulièrement, quotidiennement et même après un repas normal.

وصعوبة الهضم هذه يمكن أن تحدث أوجاعاً سريّة متوزّعة على بعض أعضاء الجسم مصاحبة شعوراً ثقيلاً أو انتفاخاً مفاجئاً مع إحساس بتفاقم الغازات داخل الجهاز الهضمي وإنتفاخ على مستوى البطن كله مع إخراج جشاء أو الإحساس في رغبة التقيّوء.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالأنيسون والنعناع:** تؤخذ ملعقة شاي من النعنع ومثلها من حب الأنيسون المطحون ويغمران بكأس ماء ساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب كأس بين وجبات الطعام 3 مرات في اليوم ولمدّة يختارها المريض.

- **وصفة علاجية بالبابونج:** يعمل مستحلب مقدار 5 إلى 7 زهرات من البابونج، وتوضع في فنجان من الماء المغليّ بدرجة عاديّة. يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفّى ويشرب قبل الوجبات الرئيسية بساعة مرتين في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بإكليل الملك [حندقوق]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الرؤوس

Cette difficulté à digérer peut se traduire par des douleurs sourdes, assez diffuses, accompagnées d'une impression de lourdeur ou de ballonnement. On peut ressentir aussi une distension gazeuse, une certaine flatulence ou de l'aérophagie.

LES REMÈDES

- Avec L'Anis et La Menthe: Prélevez une cuillère à café de la menthe verte et une autre des semences d'anis écrasées. Faites une infusion avec les deux cuillères dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour pour une période choisie par le malade.
- Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Faites une infusion de 5 à 7 fleurs dans une tasse d'eau bouillante, qui reste à infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse avant chaque repas d'une heure 2 fois par jour.
- Avec Le Mélilot [Melilotus Officinalis]: Faites infuser 1 cuillère à soupe

المزهرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يشرب مرتين في اليوم بعد الطعام.

- **وصفة علاجيّة بالترنجان:** يعمل مستحلب بملعقة صغيرة بالرؤوس المزهرة، أو بملعقة صغيرة من الأوراق في فنجانين من الماء المغلي. يترك ليستحلب مدّة 15 دقيقة ويستعمل شراباً يومياً بعد الوجبات الرئيسيّة.

- **وصفة علاجيّة بالنعنع [نعناع]:** يعمل مستحلب بمقدار قبضة إصبعين من الأوراق الخضراء لكل فنجان ماء مغلي، ويترك مدّة 10 دقائق، ثم يصفّى ويشرب بعد الوجبات الرئيسيّة.

- **وصفة علاجيّة بالإكليل [كليل]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من الأزهار لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 إلى 15 دقيقة، يصفّى بعدها ويستعمل شراباً مرتين في اليوم بعد الوجبات الرئيسيّة.

- **وصفة علاجيّة بالأنيسون [حبة حلاوة]:** هذه الوصفة تفيد خصوصاً المسنّين. يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، ويستعمل شراباً مرّة في اليوم لمدّة تتراوح بين 15 و21 يوماً.

des sommets de melilot fleuris pour une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, et buvez après le repas 2 fois par jour.

- **Avec La Mélisse [Melissa Officinalis]:** Prenez 1 cuillère à café des sommets fleuris ou 1 cuillère à café de feuilles, et faites infuser pendant 15 minutes dans deux verres d'eau bouillante. Buvez après le repas.
- **Avec La Menthe [Mentha Virèdis]:** Faites une infusion avec une petite pincée de feuilles fraîches par une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes, buvez après les repas.
- **Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 à 15 minutes, filtrez et buvez 2 fois par jour après le repas.
- **Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]:** Ce remède est surtout pour les vieillards: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des semences dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, buvez une tasse par jour pendant 15 à 21 jours.

وصفة علاجية بالبسباس: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الحبوب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق ثم يغلي مرّة أخرى مدّة 3 دقائق يصفّى بعدها ويستعمل شراباً من 2 إلى 3 فناجين لمدّة 21 يوماً.

3 _ تشنج المعدة

مفهومه: هو انقباض عضلي غير منتظم لعضلةٍ أو مجموعة من عضلات المعدة. تظهر هذه التشنجات من خلال انزعاج بسيط أو ألم تختلف حدّته بين الخفيفة والقوية. كما يمكن لهذا الألم أن يلتف للوصول إلى الظهر والكتفين.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالحلبة: يعمل مغلي الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف ليتر من الماء، وغليه لمدّة دقيقة واحدة فقط. يصفى بعدها المغلي، ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) لمدّة 3 أسابيع.

Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe des grains dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis laissez bouillir 3 minutes. Filtrez et consommez en buvant 2 à 3 tasses par jour pendant 21 jours successifs.

3 - Le Gastrospasme

DÉFINITION: Le spasme est une contraction musculaire non rythmée d'un muscle isolé ou d'un groupe de muscles. Ces douleurs paraissent comme un malaise ou une douleur continue ou brève. Elles peuvent être ressenties jusque dans le dos ou entre les épaules.

LES REMÈDES

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de poudre de grains dans un demi litre d'eau, laissez-le bouillir une minute seulement. Filtrez et buvez à plusieurs traits, chaque fois une grande cuillère en intervalle d'une heure, consommez ce remède pour 3 semaines.

وصفة علاجية بحب الأنيسون [حبّة حلاوة]: ينقع 20 غراماً من حب الأنيسون في 100 غرام من الخل لمدّة 10 أيّام، تصفّى وتحفظ في إناء محكم السد، وتستعمل كالآتي: 10 نقط من ذلك المنقوع في فنجان من شاي الزيزفون، 3 فناجين يومياً بعد الوجبات الرئيسيّة.

وصفة علاجيّة بصبغة الزعتر البرّي [السعتر الشائع]: ينقع 50 غراماً من أزهار الزعتر [الرؤوس المزهرة] في 1 ليتر من الخل لمدّة أسبوع، يصفى بعدها ويحفظ في إناء محكم السد، ويستعمل بمزج ملعقة منه في شاي الزيزفون أو حتى في الماء، فنجان قبل الطعام 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجيّة بالمردقوش [مرزنجوش ـ خزامى]: يعمل مغلي بمقدار غرامَين من الزهور في فنجان ماء ويستعمل شراباً، فنجانين في اليوم على جرعات متعدّدة.

وصفة علاجية بالكتّان: يعمل مغلي بمقدار ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع ليتر من الماء، يغلى لمدّة 3 دقائق، ثم يترك 10 دقائق ويستعمل شراباً يوميّاً بعد الوجبات الرئيسيّة.

Avec La Liqueur D'Anis [Pimpinella Anisum]: Préparez une macération de 20 grammes de semences d'Anis dans 100 grammes de vinaigre, laissez macérer 10 jours. Filtrez et consommez dans une bouteille bien bouchée. On l'utilise en mettant 10 gouttes dans une tasse de thé de tilleul. Buvez 3 tasses par jour entre les principaux repas.

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez une macération de 50 grammes des têtes fleuries de thym dans un litre de vinaigre. Laissez macérer une semaine dans un bol bien bouché. Utilisez-le en mélangeant une cuillère à soupe dans une tasse de thé de tilleul ou dans l'eau 3 fois par jour.

Avec La Marjolaine [Origanum Vulgare]: Faites bouillir 2 grammes de fleurs dans une tasse d'eau, buvez quotidiennement deux tasses par jour à plusieurs traits.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Préparez une décoction d'une grande cuillère de semences de lin dans une tasse d'eau, laissez bouillir 3 minutes et laissez reposer 10 minutes. Consommez en buvant 3 tasses par jour après les repas.

وصفة علاجيّة بالعرعر الشائع: تؤخذ يومياً 3 إلى 4 حبّات عرعر وتمضغ جيداً دون أن تبلع.

4 - مغص المعدة

مفهومه: هو ألم في القسم الأعلى من البطن، متعلق مباشرةً بالجهاز الهضمي. يتصف هذا الألم بنوبات وجع (ألم) قوي، يتخلّله بعض الغثيان والهدوء كهدوء العاصفة ويكون أحياناً مصحوباً بنزيفٍ في المعدة.

ومن أهم مظاهر مغص المعدة الأكثر شيوعاً هي: الشعور بالانزعاج، الأوجاع، الغثيان والتقيوء...

العلاجات

وصفة علاجيّة بالبابونج: يعمل مستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك يستحلب مدّة 5 دقائق ثم يصفّى ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم ويمكن تحليته بالعسل.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Prenez quotidiennement 3 à 4 grains de genévrier commun, mastiquez sans les avaler.

4 - Les Coliques de l'Estomac

DÉFINITION: On les appelle aussi COLIQUES GASTRIQUES: C'est une douleur à l'estomac, dans la partie supérieure de l'abdomen, liée à la dissension du tube digestif. Elle se traduit par la répétition des douleurs très violentes entrecoupées d'accalmies et de nausées. Parfois elles s'accompagnent d'hémorragie.

Enfin, les malaises, les douleurs, les nausées et les vomissements sont des troubles gastriques extrêmement courants.

LES REMÈDES

Avec La Camomille [Chrysanthemum Leucanthemum]: Faites une infusion à raison d'une demi cuillère de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes, filtrez et buvez une à deux tasses par jour, sucrées au miel.

ملاحظة لا يمكن استعمال أكثر من الكميّة المذكورة، لأنه يسبّب القيء، ولا يمكن شربه إلا عند اللزوم فقط. وعند استعمال هذا المستحلب يجب الامتناع عن التدخين، وشرب القهوة والشاي والمنبّهات عموماً.

- **وصفة علاجيّة بحشيشة الإوز:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب ساخناً وبمقدار فنجانين في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بورد السياج [نسرين]:** يعمل المغلّي بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار إلى فنجان من الماء البارد إلى أن يغلي لمدّة 10 دقائق ثم يترك بعدها لمدّة ربع ساعة، ويشرب منه 3 مرّات في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بناردين مخزني [حشيشة الهر أو القط]:** يحضّر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدّة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء الغلي يترك لمدّة 5 دقائق ثم يصفّى، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم فقط، ويستحسن في المساء قبل النوم.

REMARQUE Il ne faut pas dépasser la dose prescrite, car par contre elle provoque le vomissement, et ne l'utilisez qu'au besoin. Et au moment de traitement, il est interdit de fumer, de prendre du café, du thé ou de l'alcool.

- **Avec La Potentille Ansérine:** Faites une infusion à raison de deux cuillères à café de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Buvez 2 tasses chaudes par jour.
- **Avec L'Eglantier [Rosa Canina]:** Préparez une décoction à raison d'une petite cuillère des fruits de l'églantier dans une tasse d'eau. Laissez bouillir 10 minutes, faites reposer 15 minutes et buvez 3 tasses par jour.
- **Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]:** Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de la poudre des racines, faites-la bouillir dans une grande tasse d'eau. Laissez reposer pendant 5 minutes, filtrez et buvez une tasse une fois par jour, de préférence le soir.

وصفة علاجيّة بأخيليا - ألف ورقة: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفّى بعدها، ويشرب منه فنجانان في اليوم.

5 - كسل المعدة

العلاجات

وصفة علاجيّة بصبغة [زهرة العطاس]: تؤخذ كميّة من أزهار «زهرة العطاس» بمقدار ملعقتين في نصف ليتر من الكحول عيار 30، وتترك في الشمس لمدّة 3 أسابيع، يصفى بعدها هذا المنقوع ويحفظ في زجاجة محكمة السد، ويستعمل شراباً: 30 نقطة في ماء (فنجان كبير) محلّى بالسكر أو بالعسل مرتين في اليوم.

وصفة علاجيّة بالزعفران: يعمل مستحلب بمقدار غرامان في 1 ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدّة 15 دقيقة. يصفّى ويضاف إليها كأس من العسل وتخض جيّداً، وتستعمل تلك الكمية شراباً 3 مرات يوميّاً.

Avec L'Achille à Mille Feuilles [Achella milla follium]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis consommez en buvant deux tasses par jour.

5 - La Paresse de l'Estomac

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Préparez une liqueur à base de deux cuillères des fleurs d'Arnica dans ½ litre d'alcool 30°. Laissez échauffer au soleil pendant 3 semaines. Filtrez et conservez dans une bouteille bien bouchée. Consommez en buvant 30 gouttes dans une grande tasse d'eau avec du sucre ou du miel deux fois par jour.

Avec Le Safran [Crocus Sativus]: Faites une infusion à raison de deux grammes de Safran dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et y ajoutez un verre de miel. Bien agitez et consommez en buvant 3 tasses par jour.

وصفة علاجيّة بإكليل الجبل [كليل]: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفّى، ويشرب منه فنجان مرتين في اليوم.

وصفة علاجيّة بحشيشة الملائكة: ـ تؤخذ 5 غرامات من الجذور وتقطّع قطعاً صغيرة وتنقع كامل الليل في قليل من الماء الصافي. وفي الصباح يضاف إليها فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تستحلب لمدّة 15 دقيقة، يصفّى بعدها، ويشرب على دفعات متعدّدة طيلة النهار.

ـ تؤخذ ملعقة كبيرة من الجذور النظيفة، وتضاف إليها 5 ملاعق من الكحول النقي، وتوضع في زجاجة لمدّة 3 أسابيع مع التأكيد على خضّها مراراً في اليوم. وبعد تلك المدّة تصفّى وتحفظ في زجاجة مُحكمة السد.

الاستعمال توضع 7 نقط فوق قطعة سكر أو في ملعقة كبيرة من الحليب من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des feuilles du Romarin dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, buvez quotidiennement deux tasses, que vous pouvez sucrer au miel.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: - Prélevez 5 grammes des racines bien nettoyées, coupez-les en petits morceaux. Macérez-les toute une nuit dans une petite quantité d'eau. Le matin ajoutez une tasse d'eau bouillante, infusez 15 minutes, filtrez et buvez cette infusion à plusieurs traits chaque jour.

- Prélevez une cuillère à soupe des racines propres, y ajoutez 5 cuillères d'alcool pur, et laissez-les macérer pendant 3 semaines et agitez plusieurs fois par jour. Après cette période, filtrez cette macération, conservez la bouteille bien bouchée.

MODE D'EMPLOI 7 gouttes sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à soupe de lait 3 à 4 fois par jour.

6 - القرحة المعدية

مفهومها: إن القروح والبثور قد تعرض للمعدة لحدة ما يتشرّب جرمها من الأخلاط، وكثيراً ما يكون بسبب ما يأتيها عن غيرها. فإنه كثيراً ما تتقرح المعدة من نوازل تنزل إليها من الرأس، حادة لذاعة قابلة للعفونة تتعفن فتتآكل إذا طال النزول.

عوارضها وعلاماتها: كثيراً ما تؤدي قروح المعدة خصوصاً في أسفلها إلى صغر النفس، ودرور العرق، والغشي، وبرودة الأطراف. وقد يدل على القروح في المعدة، نتن الجشاء، وارتفاع بخار يورث يَبَاس اللسان وجفافه. ويكون القيء كثيراً، وإذا كان في المعدة بثور، كثُر الجشاء جداً. وقد يفرق بين القرحة الكائنة في المريء، وبين الكائنة في فم المعدة: إنَّ الكائنة في المريء يُحسُّ الوجع فيها إلى الخلف ما بين الكتفين، وفي العنق إلى أوائل الصدر، ويحقق حالها نفوذ المزدرد، فإنه يدل على موضع الألم باجتيازه، فإذا جاوز هذا الوجع كان يسيراً.

وأما الكائنة في فم المعدة، فيدل عليها أن الوجع يكون في أسفل الصدر أو أعلى

6 - L'Ulcère Gastrique

DÉFINITION: L'ulcère gastrique, ou ulcère de l'estomac, est trois fois moins fréquente que l'ulcère duodénal; il est surtout lié à une fragilité de la muqueuse gastrique le plus souvent, consécutive à des agressions, en particulier médicamenteux (anti-inflammatoires non stéroïdiens)

SYMPTÔMES ET SIGNES: Le symptôme majeur de l'ulcère gastroduodénal est une douleur semblable à une crampe ou à une brûlure, qui peut être très intense. Située dans l'épigastre (partie haute de l'abdomen), cette douleur apparaît entre 2 et 3 heures après les repas et elle est calmée par l'alimentarion. Des crises douloureuses survenant pendant quelques semaines, font place à des périodes plus ou moins longues de rémission. D'autres symptômes, tels que des nausées, des vomissements, un manque d'appétit, peuvent également être associés

DIAGNOSTIC ET EVOLUTION: La fibroscopie œso-gastro-duodénale (examen endoscopique de l'œsophage, de l'estomac et du duodénum, à l'aide d'un tube muni d'un système optique et introduit par la bouche) confirme le diagnostic et permet de visualiser l'ulcère, de préciser son siège et de faire des

البطن، ويكون أشد. والمزدرد يدل عليها عند مجاوزة الصدر، وأكثره يميل إلى جهة المراق، وتصغر معه النفس، ويبرد الجسد، ويؤدي إلى الغشي أكثر.

وأما الكائنة في قعر المعدة، فيستدل عليها بخروج قشر قرحة في البراز من غير سحج في الأمعاء، ووجود وجع بعد استقرار في أسفل المعدة، ويكون الوجع يسيراً. ويفرق بين القرحة في المعدة، والقرحة في الأمعاء موضع الوجع عند دخول الطعام على البدن. ويكون خروج القشرة التي تخرج في البراز نادراً، وتكون قشرة رقيقة من جنس ما تخرج من الأمعاء العليا. ويستدل على أنها من المعدة، بأن الوجع ليس في نواح الأمعاء بل فوق، إلا أنه كثيراً ما يلتبس فتشبه الدوسنطاريا العالي، وهو الكائن في الأمعاء العليا فيجب أن تتفرس فيه جيداً. وأما في القيء، فإن القشرة إذا خرجت لم يكن لِقَرٍّ في المريء، أو المعدة، ويجب إذا أردت أن تمتحن ذلك أن تطعم العليل شيئاً فيه خل وخردل.

المعالجات: الجراحة الصغيرة التي تقع في المعدة يجب أن تعالج بالأدوية القابضة، فتجعل الأغذية سريعة الهضم أيضاً، وتبعد الأدوية القرحية التي يقع فيها زنجار، واتفيداج، ومرتك وتوتيا وأمثال ذلك. بل يجب أن تعالج قروح المعدة والأكلة فيها، أولاً بالتنقية بمثل ماء العسل، والجلاب. ولا يجب أن يكون في المنقي قوة من التنقية، فيؤذي ويقرح أكثر مما ينقي، وينفع لما يزعزع، بل يجب أن يكون جلاؤها وغسلها إلى أسفل. إذا كان هناك تآكل، ولحم ميت، فيجب أن يداوى بدواء ينقي اللحم الميت ويلحم وينبت، فإذا نقّى، وجب أن يسقي مخيض البقر المنزوع الزبد، وشراب السفرجل، والرمان، ونحوه

prélèvements de muqueuse, afin de vérifier qu'il ne s'agit pas d'un cancer. L'examen radiologique complète le diagnostic en cas de bilan préparatoire ou de sténose pyloroduodénale (retrécissement du pylore et du duodénum.)

Quelle que soit sa localisation, l'ulcère gastroduodénal évolue vers la chronicité: Après cicatrisation de l'ulcère, la rechute est fréquente dans un délai allant de quelques semaines à quelques mois. Par ailleurs à la différence de l'ulcère duodénal, l'ulcère gastrique prédispose au cancer de l'estomac. Le patient qui en est atteint doit bénéficier d'une surveillance médicale régulière. Les complications aiguës surviennent surtout en cas d'ulcère duodénal: (hématémèse [émission sw sang par la bouche], méléna [émissions de sang digéré dans les selles], perforation intestinale responsable d'une péritonite et sténose pyloroduodénale, transitoire ou irréversible.

ويسقى أيضاً ماء الشعير ممزوجًا بماء الرمان، وجلاب الفاكهة القابضة، وربما احتاجوا إلى التغذية ببطون العجاجيل، والجداء المحللة. واعلم أنك ما لم تنق الوضر اجمع، فلا منفعة في علاج آخر، ولا استعمال مدملات، وإذا استعملت الملحمات، وكانت العلة في ناحيتي المريء وفم المعدة، فاجعل فيها من المغريات شيئاً صالحاً مثل الصمغ والكُثَيْراء، وقد ينفع من قروح المعدة الفلونيا، وينفع أيضاً أقراص الكهرباء لا سيما إذا كان هناك قيء دم، وينفع منه جميع ربوب الفواكه القابضة، وقد ينفع رُبّ الغافت، ورُبّ الأفسنتين. وإذا كان في المعدة قروح، ولم يكن بد من الإسهال لداع من الدواعي، فيجب أن يُسَهَّل بمثل الخيار شنبر، وإن عرض من القروح إسهال، فيجب أن يعالج بأقراص الطباشير، والربوب القابضة بماء السويق المطبوخ. وإذا كان هناك أكلة، فيعالج بما ذكرناه في علاج نفث الدم.

العلاجات

وصفة علاجيّة ممزوجة: يمزج 50 غراماً من بذر الكتّان، و50 غراماً من أزهار البابونج و50 غرامًا من عرق السوس، و50 غرامًا زيزفون، و50 غرامًا زعتر بري و50 غراما ناعمة مخزنيّة، و50 غرامًا كزبرة أو نبتة القرّاص، تسحق هذه الكميّة مع بعضها وتقسم على 15 يوماً. فيغلى 23 غراماً في اليوم في كأسين من الماء، ويستعمل شراباً بمقدار نصف كأس بعد الأكل بساعة مع تحليته بملعقة طعام عسل صافي. يؤخذ هذا الشراب 3 مرات في اليوم لمدّة 15 يوماً. يكرر العلاج مرّة كل شهرين 6 مرّات في العام.

Les Remèdes

Avec un Mélange De Plantes: Prélevez: 50 grammes de grains de Lin, 50 grammes de fleurs de Camomille, 50 grammes de racines de la Réglisse, 50 grammes de Tilleul, 50 grammes de Thym, 50 grammes de Feuilles de Sauge et 50 grammes de Coriandre ou feuilles d'Ortie: Ecrasez cette quantité et mélangez ces 350 grammes et divisez-les en 15 jours: c'est à dire 23g environ. Faites bouillir les 23 grammes dans deux tasses d'eau, l'utilisez en buvant une demi tasse sucrée au miel pur après les repas d'une heure, 3 fois par jour, pendant ces 15 jours. Répétez ce remède une fois chaque deux mois, 6 fois par an.

وصفة علاجية ممزوجة اخرى: يغلى 100غ من مسحوق عرق السوس مع 100 غرام من أوراق وأزهار حشيشة القلب (وهي هيفارقون المثقوب، عشبة برية) في ليتر من الماء لمدة خمس دقائق. تتركها لتبرد لمدة نصف ساعة، تصفى بعدها. وعند الاستعمال يشرب كوبٌ في الصباح على الريق وآخر بعد كل وجبة رئيسية.

وصفة قديمة لمزيج من الأعشاب:

- طين رومي .... 9,27 غرامات
- طين قبرصي .... 9،27 غرامات
- رؤوس رمان (جلنّار) .... 9,27 غرامات
- نشا .... 9,27 غرامات
- صمغ عربي .... 9,27 غرامات
- طباشير .... 3,09 غرامات
- دم الأخوين .... 3,09 غرامات
- شادنج مغسول .... 3,09 غرامات

Avec un Autre Mélange De Plantes: Mettre dans un litre d'eau 100g de réglisse et 100g de millepertuis. Faire bouillir 5 minutes; laissez reposer une demi-heure et filtrez. Il faut prendre une tasse de cette tisane le matin à jeun et une autre après les repas (pour l'ulcère du duodénum.)

Recette Ancienne

- Argile Romaine 9,27g
- Argile de Chypre 9,27g
- Têtes fleuris de grenadier 9,27g
- Amidon 9,27g
- Gomme arabe 9,27g
- Julep 3,09g
- Sang Dragon 3,09g
- Hämatite (Fe_2, O_3) 3,09g

- عصارة غافث .... 3,09 غرامات
- عصارة أفسنتين .... 3,09 غرامات
- رؤوس ورد مجففّة .... 15,45 غرامات
- حَبّ آس (قلب الريحان) .... 0,77 غرامات

تجمع هذه المكونات وتسحق حتى تصير طحيناً. يمزج وعندما يُراد أخذه، يمزج 9,30 غرامات من هذا المسحوق مع عصير السفرجل أو التفاح. ومن الأفضل تناوله بعد الوجبات الرئيسية ولمدة 4 أيام.

وصفة علاجية بالكرنب: للحصول على عصير الكرنب، تقطع الأوراق الهشة من رأس الكرنب قطعاً صغيرة، وتهرس بمهراس لوح، ثم يضاف قليلٌ من الماء وتترك العصير ليرتاح، يُصَفّى بعدها، ثم يشرب كأس أو ثلاثة بين الوجبات الرئيسية فتحصل على نتيجة تعادل 80% في مدة 3 أسابيع. (يشرب مغلي عرق السوس بنفس المدة.)

وصفة علاجية بعصير البطاطا: تقطع البطاطا بعد برشها إلى قطعٍ صغيرة. وعند الاستعمال، يشرب العصير ثلاث مرات في اليوم ولمدة شهر. ويمكن أن نضيفَ إليه العسل، أو نمزجه بعصير الجزر، أو عصير الليمون.

- Suc d'eupatorium 3,09g
- Suc d'Absinthe 3,09g
- Têtes fleuries de rose sèches 15,45g
- Semences de myrte 0,77g

Broyez cet ensemble pour le rendre tout en poudre; puis mélangez chaque fois 9,30g avec le jus d'un coing ou d'une pomme, après les principaux repas (traitement de 4 jours).

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Buvez 2 à 3 verres de suc de chou par jour entre les repas (résultats pour 80% en 3 semaines pour traiter l'ulcère gastrique.

Avec Les Pommes de Terre [Solanum Tube Rosum]: Buvez un demi-verre de jus de pomme de terre crue, 3 fois par jour pendant un mois, on peut y ajouter du miel, du jus de carotte ou du citron.

وصفة علاجية بالنجيل [النجم]: يُغلى 150 غرام من عروق النجم في كمية من الماء تساوي ليترين حتى تحصل على نصف الكمية. يصفى بعدها المحصول ثم يمزج بمقدار 100 غرام من العسل. تغليه من جديد لمدة 10 دقائق، ثم يحفظ في آنية صحية نظيفة ويشرب كل يوم نصف كوب بين وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالطين: تمزج نصف ملعقة قهوة من الطين في نصف كأس من الماء. والاستعمال شراباً قبل الغداء وقبل العشاء.

وصفة علاجيّة ببذر الكتان: يعمل مغلي بملعقة كبيرة من بذر الكتان في كوب من الماء لمدّة 3 دقائق، ثم يترك ليبرد لمدّة 10 دقائق، يشرب في اليوم فنجان إلى فنجانين بجرعات متعددة.

وصفة علاجية باللوز: يؤكل كل ساعتين خمس حبات لوز مجفف (لتخفيف آلام القرحة).

وصفة علاجيّة بالكمّون: يستحلب 5 إلى 10 غرامات كمّون في 1 ليتر ماء يغلى لمدّة 3 دقائق، يترك ليستحلب 10 دقائق، يشرب فنجان واحد بعد كل وجبة طعام رئيسية.

Avec Le Chiendent [Agropyrum Repens]: Faites bouillir 150g de chiendent dans 2 litres d'eau. Laissez bouillir à réduction de la moitié. Décantez; ajoutez 100g de miel, faites bouillir à nouveau 10 minutes. A boire dans la journée ½ tasse en dehors des repas.

Avec L'Argile: Mélangez ½ cuillère à café d'argile dans ½ verre d'eau, buvez cette dose avant les 2 grands repas

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère dans une tasse d'eau, laissez-la bouillir 3 minutes, faites reposer pour la refroidir 10 minutes, buvez 1 à 2 tasses par jour à plusieurs traits.

Avec L'Amande Douce: Mangez chaque deux heures 5 amandes sèches (pour calmer les douleurs de l'ulcère).

Avec Le Cumin [Cuminum Cyninum]: Faites une infusion de 5 à 10 grammes de grains de Cumin dans un litre d'eau. Laissez bouillir 3 minutes, infusez 10 minutes, et buvez une tasse après chaque repas.

وصفة علاجية من مجرباتي:

- المرحلة الأولى: (التنظيف المعدة من البكتريا الدخيلة): يشرب كل يوم على الريق 3 كؤوس ماء وذلك لمدة 10 أيام، ولا يؤكل الطعام إلا بعد ساعة، ثم تؤخذ ملعقة من مسحوق الحلبة الممزوجة بالماء والسكر.
- المرحلة الثانية: (التزويد الجسم بطاقة المنيزيوم): يمزج أصفر بيضتين مع ملعقتين كبيرتين من عسل الخروب أو عسل الغابة، مزجاً جيداً، ثم يضاف المزيج إلى كأس حليب مغلي ويستعمل فطوراً بالخبز كل صباح ولمدة 10 أيام متتالية.
- المرحلة الثالثة والأخيرة: (وهي مرحلة علاج القرحة مباشرة):

- عسل الخروب 500غ
- مسحوق الزيزفون .... 35 غ
- مسحوق أزهار البابونج 50غ
- مسحوق بذور الكتان 70غ
- مسحوق الحلبة 35غ
- مسحوق الحلبة السوداء 15غ

D'après Mes Expériences:

- Pemière période (Pour l'isolement des fausses bactéries): Buvez 3 verres d'eau à jeun pendant 10 jours, et après une heure, prenez une cuillère à soupe de fenugrec mélangée ave de l'eau et du sucre.
- Deuxième période (Pour avoir du magnésium): Mélangez deux jaunes d'œuf avec deux grandes cuillères du miel (karroub, ou forêt) dans un verre de lait chaud; utilisez-le au petit déjeuner avec du pain (pour 10 jours).
- Troisième période (Pour traitement de l'ulcère):

- Miel de karoub 500g
- poudre de titteul 35g
- poudre de camomille 50g
- poudre de semences de lin 70g
- poudre de fenugrec 35g
- poudre de grains noirs 15g

- مسحوق الرازيانج الرومي 80غ
- مسحوق قشر الرمان 50غ
- مسحوق قشر الرنج 10غ

الاستعمال يمزج مزجاً جيداً وتؤخذ ملعقة طعام على الريق وأخرى قبل النوم.

نصيحة يُنصح للمصابين بالقرحة المعدية بأكل 5 حبات لوز، كل ساعتين (لتسكين الآلام).

7 ـ فرط الحموضة

مفهومها: الحموضة ظاهرة خاصة بالمعدة، تعود إلى إفرازات العُصارة المعدية وحامض الكلوريدريك (الذي يقتل البكتيريا الموجودة في الطعام) وتنظم الإفرازات المعدية من خلال عمل الأعصاب والهرمونات.

أمّا فرط الحموضة فهو يحصل حين تكون نسبة الحموضة في المعدة أعلى من النسبة المئوية الطبيعية.

- poudre d'anethum fœniculum 80g
- poudre de grenadier 50g
- poudre de bigaradier 10g

MODE D'EMPLOI Mélangez bien cet ensemble et prenez une cuillère à soupe à jeun et une autre avant de vous coucher.

CONSEIL il est conseillé pour les ulcéreux gastriques, de manger chaque deux heures 5 amandes douces (pour calmer les douleurs de l'ulcère).

7 - L'Hyperacidité

DÉFINITION: L'acidité est une caractéristique de l'estomac due à la sécrétion du suc gastrique acide et de l'acide chlorhydrique (qui tue les bactéries des aliments). La sécrétion est régularisée par des mécanismes nerveux et hormonaux.

On parle d'hyperacidité quand le taux d'acide s'élève plus que la normale dans l'estomac.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالبلّوط:** تؤكل 15 ثمرة بلّوط 3 مرات في اليوم كل مرّة 5 ثمار، لمدّة لا تقل عن 10 أيّام متتالية.
- **وصفة علاجيّة بمسحوق بذر الكتان:** تنقع 3 ملاعق من مسحوق بذر الكتان في 1 ليتر ماء بارد ليلة كاملة، ويستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم بعد الطعام.
- **وصفة علاجيّة بحشيشة الدينار:** يعمل مستحلب بـ 30 غراماً من الأزهار في 1 ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان. يستحلب لمدّة 10 دقائق ويشرب فنجان بعد كل وجبة رئيسيّة (فنجانان في اليوم).
- **وصفة علاجيّة بالوج أو [عرق أكر]:** - يعمل مغلّي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء، ويغلي لمدّة 3 دقائق، ويشرب منه فنجانان في اليوم ولمدّة 5 أيام.
  - ولنفس الغرض يمكن مضغ قطع الجذور الجافّة.
- **وصفة علاجية بالقنطرسيون الصغير:** - يعمل منقوع بنسبة ملعقة صغيرة من كامل العشبة

LES REMÈDES

- **Avec Le Chêne Commun [Quercus Robur]:** Mangez 15 gousses de fruits du chêne 3 fois par jour, 5 fruits à chaque fois, pour une période au plus de 10 jours.
- **Avec La Poudre du Lin:** Préparez une macération à raison de trois cuillères de la poudre du Lin dans un litre d'eau froide pendant une nuit complète. Utilisez en buvant 3 tasses par jour après les repas.
- **Avec L'Houblon [Humulus Lupulus]:** Faites une infusion à raison de 30 grammes des fleurs du houblon dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, buvez deux tasses par jour après les repas.
- **Avec L'Acore [Acorus Calamus]:** -Préparez une décoction d'une cuillère à café des rhisomes hachés pour une tasse d'eau. Laissez bouillir 3 minutes, buvez 2 tasses par jour pendant 5 à 7 jours.
  - -On obtient les mêmes résultats en machant les rhisomes.
- **Avec La Petite Centaurée [Erythraea Centaurium]:** -Préparez une

لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفّى بعد 6 أو 7 ساعات. ويشرب هذا الفنجان طيلة النهار على جرعات متعدّدة.

- ولنفس الغرض يمزج غرامان من مسحوق النبتة الجافّة بقليل من العسل مرّة في اليوم ويؤخذ بلعاً.

8 - علاج القيء (التقيوء)

مفهومه: هو إخراج ما في المعدة من خلال الفم. ويسبب التقيوء في معظم الأحيان انقباضاً في الصدر وعضلات البطن، ويعتبر هذا العمل عملاً لا إرادياً.

أسبابه: متنوعة كدوار البحر، الالتهابات الحادة في البطن، الأمراض المزمنة في المعدة والأمعاء، ألم في الرأس، تناول الأدوية وغيرها من المسببات.

العلاجات

وصفة علاجية بالناعمة المخزنيّة: يعمل مستحلب بملعقة كبيرة من الأوراق الجافّة في

macération à raison d'une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau qui reste en macération de 6 à 7 heures. Filtrez et buvez par jour une tasse à plusieurs traits.

- On peut obtenir les mêmes résultats, en mélangeant deux grammes de la poudre (de la plante séchée) avec un peu de miel. Avalez ce mélange une fois par jour.

8 - Le Vomissement

DÉFINITION: Rejet par la bouche du contenu de l'estomac. Le vomissement, souvent provoqué par la contraction du diaphragme et des muscles abdominaux, est aussi un acte de réflexe.

CAUSES: Elles sont multiples: Mal de mer, affections aiguës de l'abdomen, maladies digestives chroniques, mal de tête, prise de certains médicaments.

LES REMÈDES

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une

فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 5 دقائق. يصفّى بعدها ويشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجيّة بالنعنع [نعناع]: تؤخذ ملعقة شاي من النعنع الجاف وتغمر بفنجان من الماء المغليّ، ويترك ليستحلب مدّة 5 دقائق. يصفّى ويشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجيّة بالشبت: يُعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي [من الأوراق أو الحبوب] في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 5 دقائق، يصفّى ويشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

علاج استعجالي ضد التقيؤ:

- إن شرب القازوز يقطع ويوقف الاستفراغ.
- خذ قطعة ثلج صغيرة وابلعها لتعطي نفس التأثير.
- المضمضة بالماء البارد وغسل الوجه لها نفس التأثير.

وصفة علاجية بالبنفسج العطر: يغلي 20 غراماً من جذور البنفسج في 300 غرام ماء

cuillère à soupe de feuilles sèches dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Menthe Verte [Mentha Viridis]: Prenez une cuillère à thé des feuilles sèches, plongez-les dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec L'Aneth [Anethum Graveolens]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé [des feuilles, ou des semences] dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes et filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

Soin Urgent contre le Vomissement:
- Buvez un verre d'eau gazeuse pour arrêter le vomissement.
- Avalez un petit morceau de glace pour donner le même effet.
- Le gargarisme avec l'eau froide et en même temps le lavage du visage donnent le même résultat.

Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]: Préparez une décoction de 20 grammes de Rhisomes de Violette odorante dans 300 grammes d'eau. Laissez bouillir jusqu'à ce que le liquide se réduit en moitié. Filtrez et

وتترك لتغلي حتّى يتبخّر نصف الماء. يصفّى بعدها ويعطى بجرعات (علاج لإثارة القيء في حالات التسمّم وغيرها، لا يجوز استعماله للأطفال).

17- فصل في علاج أمراض الكبد

1 - الخلل في وظائف الكبد

مفهومه: الكبد غدة ضخمة في الجهاز الهضمي، ذات وظائف متعددة ومتشعبة، وظائف تصنيع وتحويل. ومن أهم مميزات الكبد أنّه يجدِّد خلاياه بنفسه. وزنه حوالى 2 إلى 4 كلغ. بإمكانه احتواء ربع الدم الموجود في الجسم.

وظائفه: إن الدم الذي يأتي من المعدة والأمعاء يمرُّ بالكبد ويخرج منه متحولاً. يوّلد الكبد مواداً تسمح للدم بالخثر (التجمد)، لذا نرى أن جرح الإصبع مثلاً يندمل بسرعة ولا يفرغ الجسم من دمه. والكبد يطهِّر الجسم من سمومه ومن البكتيريا الخارجية.

consommez en buvant à plusieurs traits (Diagnostic Vomitif dans des cas toxiques et autres, il est interdit de le donner aux enfants).

17 - Les Affections Du Foie

1 - Le Déséquilibre des Fonctions du Foie

DÉFINITION: Le foie est une volumineuse glande du tube digestif, aux fonctions multiples et complexes de synthèse et de transformation. Une des caractéristiques du foie est qu'il régénère ses cellules de lui-même. Il pèse entre 2 et 4 kilos; Il peut contenir le quart du sang du corps.

SES FONCTIONS: Tout le sang qui provient de l'estomac et des intestins passe par le foie et en ressort transformé. Le foie produit des substances qui permettent au sang de se coaguler: c'est ce qui permet à une blessure du doigt de ne pas

أمراضه: لكنه عرضةً كأي عضوٍ آخر لأمراضٍ مهمة: **كاليرقان**، عندما تتلوّن خلايا الدم باللون الأصفر، **والتهاب الكبد** بسبب فيروس، وأخيراً **تشمّع (أو تليّف) الكبد**. وهذا يعني عدم قدرته على تجديد خلاياه من جديد

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالتفاح:** يؤكل التفّاح يوميًا بمقدار 500 غراماً ولمدّة شهرٍ أو تشوى 5 تفاحات وتحشى كل منها بسقّة من الزعفران ولمدّة ثلاثة أسابيع.
- **وصفة علاجية بتوت الأرض [فراولة]:** تحضر ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء المغلي ويستحلب لمدّة 5 دقائق. يصفّى ويشرب 3 فناجين في اليوم محلاّة بالعسل.
- **وصفة علاجية بالطرخشقون:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بعد تصفيته ثلاثة فناجين في اليوم محلاة بالعسل.

vider le corps de son sang. Le foie désinfecte le corps de ses poisons, des virus et des bactéries.

SES MALADIES: Mais il est sujette , comme tout autre organe du corps, à des maladies assez importantes comme: - **La jaunisse,** lorsque les tissus dans le sang sont colorés en jaune. **L'hépatite infectieuse:** Inflammation du foie par un virus. **La cirrhose:** l'incapacité des cellules du foie de se régénérer normalement.

Les Remèdes

- Avec La Pomme [Malus Communis]: Mangez quotidiennement 500 grammes de pommes pendant un mois ou consommez chaque jour 5 pommes grillées en y mettant une pincée de safran pour 21 jours.
- Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses, sucrées au miel, 3 fois par jour.
- Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe des rhisomes et feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez par jour 2 à 3 tasses sucrées au miel.

وصفة علاجية بالنعنع: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب.

وصفية علاجيّة بلسان الحمل: يعمل مستحلب بنسبة 1-2 ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق يصفّى ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم محلاّة بالعسل.

2 ـ احتقان الكبد

العلاجات

وصفة علاجية بفجل الجمال [فصيوية]: يعمل مستحلب بمقدار 6 غرام من كامل النبتة وهي غضّة في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليهدىء مدّة 5 دقائق. يصفّى بعدها ويشرب منه 3 فناجين في اليوم لمدة أسبوعين.

Avec La Menthe Verte [Mantha Viridis]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez 3 tasses par jour. Comme on peut lui ajouter du lait.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Faites une infusion à raison d'une à 2 cuillères à café de feuilles coupées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, sucrées au miel.

2 - La Congestion du Foie

Les Remèdes

Avec Le Sisymbre [Sisymbrium Officinale]: Faites une infusion à raison de 6 grammes de toute la plante fraîche, dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour pour 15 jours.

وصفة علاجيّة بإكليل الجبل [كليل]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحلب لمدّة 5 دقائق، يصفّى وتضاف إليه ملعقة عسل، ويشرب منه فنجانان في اليوم فقط ولمدّة 10 أيّام.

وصفة علاجيّة بالجرجير [قرّة العين]: يُصْنَع العصير بهرس النبتة (وعصرها يتم بالطرق المعروفة). وتؤخذ منه ملعقة كبيرة مرتين أو ثلاثاً في اليوم مع الماء أو الحليب.

ملاحظة يمنع هذا الاستعمال على مرضى السكري والحوامل.

3 ـ تنشيط الكبد

العلاجات

وصفة علاجيّة بالخرشف [حرشف برّي]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من الأوراق الخضراء والأغصان لكل 1 ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان لمدة 15 دقيقة ويصفى ويشرب منه في اليوم 3 فناجين ولمدّة ثلاثة أسابيع.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et y ajoutez une cuillère de miel. Buvez 2 tasses par jour pendant 10 jours.

Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]: Faites un Sirop après avoir écrasé toute la plante, pour obtenir un suc. Prenez par jour 2 à 3 cuillères mélangées avec l'eau ou le lait.

REMARQUE Ce remède est interdit aux diabétiques et les femmes enceintes.

3 - Les Stimulants du Foie

LES REMÈDES

Avec Le Cardon [Cynara Cardunculus]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de feuilles vertes et de tiges pour chaque litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour pour 3 semaines.

وصفة علاجيّة بالباذنجان: تطبخ 3 رؤوس باذنجان من الحجم المتوسط وتنزع قشرتها وتؤكل مع السلطة 3 مرات في اليوم ولمدّة شهرٍ كامل.

وصفة علاجيّة بالسفرجل: يؤكل عند الصباح 100 غرام إلى 200 غرام من معجون السفرجل (المصنوع في البيت محلياً) ممزوجاً بالعسل، ولمدّة شهر كامل.

18 - فصل في علاج الكيس الصفراوي

1 - علاج أمراض المرارة

مفهوم المرارة: المرارة هي كيس غشائي بشكل إجاصة. مهمته حفظ المرّة (السائل) الذي يفرزه الكبد. خلال الطعام، تنقبض المرارة وتسمح بالتالي، للمِرَّة الضرورية لهضم الأكل (وخاصة الدهون)، بالتوجه إلى الأمعاء.

- Avec L'Aubergine [Solanum Melongeroa]: Faites cuire 3 fruits d'aubergine. Enlevez leurs pulpes, mangez-les en salade 3 fois par jour pour une période de 30 jours.
- Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: Mangez de bon matin une quantité de 100 à 200 grammes de confiture (faite à la maison). Mélangez au miel, consommez-la pendant un mois complet.

18 - Les Affections De La Vésicule Biliaire

1 - Les Soins de la Vésicule Biliaire

DÉFINITION: La vésicule biliaire est un sac en forme de poire qui sert, en dehors des repas, comme un réservoir à la bile secrétée par le foie. Au moment des repas, elle se contracte et permet ainsi l'évacuation, dans l'intestin, de la bile nécessaire à l'absorption des aliments, surtout les graisses.

أمراضها: تكون المرارة مجالاً لأمراضٍ متعددة: كالرُمال (تكوّن الحصاة)، أو الالتهابات التي تظهر خاصة مع حمّى التيفوئيد، أو السيدا، أو حتى أمراض الشرايين. كذلك فإنّ آلاماً كثيرة تصيب المرارة بسبب الضغط النفسي. وأخيراً بإمكان الورم (خبيثاً كان أم لا) أن يتطور في المرارة.

عوارضها: بالرغم من اختلاف نوعية الأعراض المذكورة أعلاه، يمكننا ملاحظة عوارض مشتركة لها، مثل: الألم في أعلى البطن في الجهة اليمنى، التشنجات، شعور بالثقل على البطن، التقيوء، المغص ناحية الكبد، يترافق مع إحساس بحرقةٍ في البلعوم، وأخيراً اليرقان.

العلاجات

وصفة علاجية بأوراق البرتقال: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الأوراق الغضّة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق. تصفى، وتشرب 3 فناجين في اليوم. واحد منها محلى بالعسل، قبل كل وجبة طعام رئيسيّة. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء. وهذه الوصفة نافعة: **لتفريغ الصفراء (المرارة).**

MALADIES: La vésicule biliaire peut être le siège de plusieurs maladies comme: les lithiases (formation de calculs), les infections qui apparaissent principalement au cours de la fièvre typhoïde, du sida ou des maladies vasculaires. De même, des douleurs biliaires sont provoquées par le stress. Enfin, des tumeurs bénignes (polype) ou malignes peuvent se développer dans la vésicule biliaire.

SYMPTÔMES: Malgré la différence entre les maladies citées ci-dessus, on peut trouver des symptômes communs comme: douleur dans le haut de l'abdomen à droite, des spasmes, une lourdeur oppressante, des vomissements, des coliques hépatiques, souvent des brûlures dans l'œsophage et enfin une jaunisse.

LES REMÈDES

Avec Les Feuilles D'Oranger [Citrus Auranteim]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes des feuilles d'oranger fraîches pour 1 litre d'eau bouillante, qui reste à infuser pendant 10 minutes. Filtrez -la et buvez 3 tasses par jour dont l'une d'entre elles sucrée au miel, avant chaque repas. Consommez ce remède jusqu'à la guérison complète, c'est: **La sudation cholédoque.**



وصفة علاجيّة بالزنباع: يشرب عصيره مع الأكل، ويمكن تحليته بكميّة كبيرة من العسل، وهو نافع لعجز المرارة.

وصفة علاجيّة بالشّيح: تنقع النبتة ليلة كاملة في الماء البارد بمقدار 1 ليتر ونصف، يصفى ويشرب بعد الأكل فنجان واحد مرّة واحدة في اليوم. ويمكن تحليته بالعسل وهذا العلاج نافع ضد: اضطراب المرارة.

وصفة علاجيّة بالذرّة الصفراء [عبيد مسطورة]: يعمل مستحلب بالشرش (شعر العبّود) بنسبة تتراوح بين 30 إلى 50 غراماً في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستحلب لمدّة 10 دقائق يصفى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم ضد: التهاب المرارة.

وصفة علاجيّة بالفجل: تؤكل الجذور الغضّة بمقدار 100 غرام يوميا ولمدّة 3 أسابيع كاملة، وذلك لعلاج أمراض المرارة.

2 ـ إخراج الحصاة أو الرمل من المرارة

مفهوم الرّمال (الرمل): هو تكوّن الحصاة التي تتجمع وتتكاثر في معظم الأحيان في مجاري الحويصلة (المرارة)، في الكلى وفي المسالك البولية.

- Avec Le Pamplemousse: Au moment du repas buvez le jus que vous pouvez sucrer avec une grande quantité de miel, c'est bon pour: **L'insuffisance biliaire.**
- Avec L'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]: Macérez toute la plante dans 1 litre et demi d'eau froide pendant une nuit complète. Filtrez et buvez une seule tasse sucrée au miel 1 fois par jour pour: **Les troubles de la bile.**
- Avec Le Maïs [Zea Mays]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes des stigmates dans un litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour contre: **Cholecystite chronique.**
- Avec Le Radis [Raphanus Sativus]: Mangez quotidiennemnt à raison de 100 grammes de racines fraîches par jour pendant 3 semaines contre: **Les affections de la vésicule biliaire.**

2 - Les Calculs ou Lithiases Biliaires

DÉFINITION: On appelle LITHIASE le processus de formation de calculs dans

أعراضها: آلام مبرحة تترافق مع العرق المتصبّب، الغثيان والتقيوء، وصعوبة البقاء في مكان واحد. تبدأ هذه الآلام عالياً في البطن. ويمكن لها أن تمتد لناحية لوح الكتف الأيمن. وبسبب تحرّك الحصاة فإن ظهور اليرقان، المتميز ببراز أصفر اللون، أمرٌ محتملٌ خلال 24 ساعة.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالحمص:** ينقع 100 غرام من الحمص ليلة كاملة ثم يغلى فوق نار بطيئة في الصباح في ليتر من الماء. وبعد غليه يضاف إليه 50 غراماً من البقدونس بعروقه، ثم يصفّى ويشرب بمقدار فنجان صغير كل ساعتين. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء التّام.
- **وصفة علاجيّة بزيت الزيتون:** يشرب على الرّيق كل صباح ملء ملعقة كبيرة من الزيت.
- **وصفة علاجيّة بالسقندر [سبحان خلاّقو]:** يعمل مغلّي بمقدار 8 غرامات من الجذور

l'organisme. Ceux-ci se développent le plus souvent dans les voies biliaires, les reins et les voies urinaires.

SYMPTÔMES: Douleurs atroces accompagnées de sueurs, de nausées, de vomissements et d'impossibilité à rester en place. Ces douleurs commencent haut dans l'abdomen et peuvent remonter en direction de l'épaule droite ou de l'omoplate. Une jaunisse, caractérisée par des selles pâles, peut suivre à 24 heures d'intervalle, selon le mouvement de la pierre.

Les Remèdes

- Avec Le Pois Chiche [Cicer Arietinum]: Macérez 100 grammes de pois-chiche pendant une nuit complète. Et le matin faites bouillir cette macération sur un feu doux dans 1 litre d'eau, et ajoutez à la fin 50 grammes de persil frais avec les racines. Filtrez et buvez à raison d'une petite tasse chaque deux heures, jusqu'à la guérison.
- Avec L'Huile D'Olive: Buvez le matin à jeun une grande cuillère d'huile d'olive.
- Avec Le Fragon Petit Choux [Ruscus Aculeatus]: Préparez une décoction

في فنجان ماء ويغلى لمدّة 15 دقيقة. يصفّى بعدها ويشرب بمقدار 3 فناجين في اليوم. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء التّام.

وصفة علاجيّة بالخس: تؤخذ 50 غراماً من أوراق الخس الغضّة، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد. توضع مغطّاة على نار هادئة جدّاً، وتغلى لمدّة 15 دقيقة، ثم تترك لتنقع مدّة 15 دقيقة أخرى. يصفّى ويشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم بين وجبات الطعام الرئيسيّة. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء التام.

وصفة علاجيّة بالطرخشقون: يؤخذ من 30 إلى 40 غراماً من أوراق الطرخشقون، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد، توضع على النّار لغاية الغليان ثم تترك لتنقع وهي مغطّاة لمدّة 10 دقائق. يشرب فنجان قبل كل وجبة طعام من الوجبات الرئيسيّة الثلاث.

وصفة علاجية بتوت الأرض [فراولة - فريز]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدّة 5 دقائق، يصفّى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم.

à raison de 8 grammes du fragon dans une tasse d'eau, laissez-la bouillir 15 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour jusqu'à la guérison complète.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Préparez une décoction à raison de 50 grammes de feuilles fraîches de la laitue dans un demi litre d'eau. Laissez-les bouillir sur un feu très doux pendant 15 minutes puis reposez-les pendant 15 minutes encore. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour jusqu'à la guérison complète.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Prenez 30 à 40 grammes de feuilles de Pissenlit, plongez-les dans un litre d'eau froide, puis portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu moyen pendant 10 minutes. Filtrez et buvez un verre avant chaque repas pour 3 fois par jour.

Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour.

3 - اليرقان (بوصفير)

مفهومه: هو عبارة عن اصفرار الجلد عامة، ويبدو ذلك في صلب العين (يصفرّ بياض العين) وفي الأغشية المخاطية داخل الجسم، وسببه تراكم البيليروبين في الدم (وهو إزالة صبغة الهيموغلوبين).

واليرقان يُتَرْجم عادة أو يعرف بكلمة الإصفرار باللغة المتداولة أو البوصفير بلغتنا العامية.

ولمعرفة البيليروبين، هناك نوعان منه: **البيليروبين الحُرّ** وهو غير مقترن بشيء ويبدو عندما تتلف الكريات الحمراء، فهو لا يسهل ذوبانه في الماء، فلذلك لا يخرج في البول، فيتكون في الكبد مقترنا بالألبومين ليصبح **بيليروبيناً مصروفاً** سهل الذوبان في الماء ويخرج مع البول.

ولذلك يتميز لهذه الحالة أكبر نوعين من اليرقان (البوصفير)، حسب نوعية البيليروبين: **الأول** سببه الإتلاف المفرط للخلايا الحمراء، حالة فقر الدم أو نقص أنزيمي وراثي للخلايا الكبدية. **الثاني** يظهر عند إصابة الكبد بأمراض، أو إصابة الكيس الصفراوي بالتهاب كبدي فيروسي أو سام، (تخمج بكتيري، داء طفيلي، تشمع كبدي، حمى صفراوية، ورم خبيث).

عند الإصابة باليرقان، يجب عندئذ البحث عن أمراض الدم، وهل نوعية الدم

3 - La Jaunisse ou l'Ictère

DÉFINITION: Coloration jaune de la peau, de la sclérotique (blanc de l'oeil) et des muqueuses, due à l'accumulation dans le sang, de bilirubine (pigment dérivé de l'hémoglobine).

l'ictère correspond au terme «jaunisse» du langage courant.

Il existe deux types de bilirubine dite **libre ou «non conjuguée»**, produite lors de la destruction des globules rouges, insoluble dans l'eau et ne passant donc pas dans les urines, mais se transforme dans le foie, par liaison avec l'albumine, en bilirubine dite **«conjuguée»**, soluble dans l'eau et excrétée dans les urines.

On distingue pour cette raison deux grands types d'ictère, selon le type de bilirubine en cause: **le premier** est lié à une destruction excessive des globules rouges (anémie hémolytique) ou à un déficit enzymatique héréditaire des cellules hépatiques; **le second** se manifeste lors de maladies du foie ou des voies billaires (hépatite virale ou toxique, infection bactérienne, parasitose, cirrhose, fièvre jaune, tumeur maligne, lithiase infectée.

صافية، والكشف عن أمراض الكبد والكيس الصفراوي - المرارة - (البحث عن التخمجات والتسمم وهل هناك إصابات حصوية، إلخ . .). أما إذا كان لون البول غامقا، عندها يجب معالجة اليرقان كأنه غير معلوم السبب.

العلاجات

وصفة علاجية بماء سيدي ابراهيم الزهار: إنّ شرب هذا الماء والاستحمام به على عين المكان علاج نافع لليرقان مهما كان مصدره للكبار والصغار وعلى مختلف الأعمار. وللحصول على هذا الماء يجب الذهاب بالمريض على عين المكان الموجود غرب مدينة القيروان على بعد 35 أو 40 كلم، وهذا أمرٌ ثابت مجرّب.

وصفة علاجية بالكزبرة [تابل]: يمزج 50 غراماً من مسحوق حبوب التابل مع 25 غراما من مسحوق سكّر النبات. تؤخذ سفّاً بمقدار ملعقة صغيرة مرتين في اليوم ولمدّة 6 أيام متتالية.

وصفة علاجيّة بالسلطة: لمدة أسبوع تؤخذ سلطة مع الطعام يومياً مكوّنة من الخس والجزر الممزوجين بخل العنب وزيت الزيتون.

En présence d'un ictère, on recherche donc une maladie du sang si les urines sont claires et une maladie du foie ou des voies billaires (agent infectueux ou toxique, obstacle mécanique), si les urines sont foncées. Le diagnostic établi, le traitement est celui de la cause sous-jacente.

Les Remèdes

Avec L'Eau De Sidi Ibrahim Ezzahar: Le fait de boire l'eau et de se baigner sur le lieu même est un remède efficace contre la jaunisse pour les enfants et les adultes de différents âges. Et pour obtenir l'eau il faut aller sur le lieu qui porte le nom de Sidi Ibrahim Ezzahar à l'Ouest de la Ville De Kairouan à une distance de 35 à 40 Km.

Avec La Coriandre [Coriandrum Sativum]: Mélangez 50 grammes de la poudre des grains de Coriandre avec 25 grammes de la poudre du sucre à candi. Avalez une cuillère à café 2 fois par jour pendant 6 jours successifs.

Avec La Salade: Mangez quotidiennemnt et pendant une semaine, une

وصفة علاجية بالبصل والتابل: تشوى بصلة حمراء على النّار وتؤكل ظهراً بعد فطور الغداء، لمدّة 10 أيام كل يوم بصلة واحدة. ثم يستعمل مسحوق 50 غراما من حبوب التابل و40 غراماً من سكر النبات ويمزجان معاً ويؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة صباحاً على الرّيق ومساءً عند النّوم لمدّة 10 أيام مع البصل المشوي.

وصفة علاجيّة بقشور الرمان: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من قشور الرمان وتلفان بقطعة من الشاش، ثم تنقع ليلة كاملة في فنجان من الماء البارد. وفي الصباح تنزع صرّة الرمان، ويشرب الماء المنقوع على الريق 3 أيام، ثم تؤخذ استراحة لثلاثة أيّام ويعاد الاستعمال مرّة أخرى من جديد (قشور الرمان يجب أن تستعمل مسحوقة).

وصفة علاجية باللحم: تشوى كمية من اللحم قدرها 300 غرام (من لحم الخروف أو الماعز)، ويؤكل ذلك فطورا في الصباح على الريق مع زيت الزيتون والخبز، لمدة تتراوح ما بين 7 إلى 10 أيام.

ملاحظة يمنع شرب الماء أو أكل أي طعام بعدها إلا بعد مرور ساعة من الوقت (يمكن أكل الخضار بعدها مباشرة).

salade composée de feuilles de la laitue et la carotte mélangés avec le Vinaigre du Raisin et l'huile d'Olive.

Avec L'Oignon et La Coriandre: Grillez un Oignon rouge au feu et mangez-le après le repas de midi. Associez à ceci le mélange de 50 grammes de la poudre des grains de la coriandre avec 40 grammes de la poudre du sucre à candi. Avalez une cuillère à café le matin à jeun et une autre le soir avant de se coucher pendant 10 jours avec l'oignon grillé.

Avec L'Ecorce Du Grenadier [Punica Granatum]: Macérez deux grandes cuillères de la poudre des écorces du grenadier (fruits) une nuit complète dans une tasse d'eau froide. Filtrez le matin et buvez-la à jeun pendant 3 jours, prenez un repos de 3 jours et répétez l'utilisation 3 autres jours.

Avec La Viande: Grillez 300g de viande (des chèvres ou des moutons) et le consommez le bon matin à jeun avec l'huile d'olive et du pain pendant 7 à 10 jours.

REMARQUE ni boire ni manger qu'après une heure (mais vous pouvez consommer des légumes après).

وصفة علاجية بالغافث [حشيشة البحر]: توضع من 30 إلى 50 غراماً من الأوراق والأزهار إن أمكن لكل ليتر من الماء الساخن، تترك لتستحلب من 8 إلى 10 دقائق. تصفى بعدها ثم تحلى، ويشرب في اليوم 3 فناجين.

وصفة علاجية بالأرضي شوكي [الحرشف القنارية]: توضع 10 غرامات من أوراق العشبة (وليست أوراق الرؤوس التي نأكلها عادة في الطعام) لكل ليتر من الماء الساخن وتغلى لمدة دقيقة واحدة. تصفى وتحلى (لأنها شديدة المرارة) ثم يشرب كوب قبل كل وجبة طعام رئيسية.

وصفة علاجية بالرازيانج والعسل [البسباس]: يؤخذ 100 غرام من حبوب الرازيانج الرومي (البسباس) وتدَّق ناعماً ثم تمزج مزجاً جيدا مع 250 غراماً من عسل الإكليل. وتؤخذ ملعقة طعام من ذلك المزيج في الصباح على الريق وأخرى في المساء بعد العشاء وقبل الذهاب إلى الفراش ليلا.

وصفة علاجية بحليب الماعز: يشرب كل صباح على الريق كوب كبير من حليب العنزة مغلياً وممزوجًا بملعقة كبيرة من عسل الإكليل. يستهلك ذلك لمدة 10 أيام متتالية مع ملازمة الراحة الجسدية الكاملة.

Avec l'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: Laissez infuser 30 à 50g feuilles et fleurs par 1 litre d'eau bouillante, pendant 8 à 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse 3 fois par jour.

Avec l'Artichaut [Cynara Scolymus]: Faites l'infusion de 10g des feuilles (et non les bractées que l'on mange habituellement) pour 1 litre d'eau bouillante (pendant 1 minute). Filtrez, sucrez (très amer) et buvez une tasse avant chaque principal repas.

Avec Le Fenouil et Le Miel: Mélangez 100g de semences de fenouil broyées avec 250g de miel du romarin. Consommez une cuillerée à soupe de ce mélange le bon matin à jeun et une le soir après le repas.

Avec Le Lait Du Chèvre: Buvez chaque matin à jeun une tasse de lait du chèvre bouilli et mélangé avec une grande cuillère du miel de romarin. Consommez ce mélange pendant 10 jours, avec un repos total.

وصفة علاجية بالكشمش الأسود [كاسر الحجر]: - مستحلب الأوراق: توضع ملعقة طعام من الأوراق لكل كوب من الماء الساخن (أو من 30 إلى 50غ لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان)، تستحلب من 5 إلى 8 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى، ويشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم.

- مستحلب الجذور والعروق: تُغْلى ملعقة صغيرة من العروق لكل كوب ماء، وتستحلب لمدة 10 دقائق. تصَفّى، تحلّى ويشرب منه 3 أكواب يومياً.

وصفة علاجية بعروق النجيل [نجم]: - مغلي: يغلى 30 غراماً من العروق (ومن الأفضل تكون غضّة طرية) في الماء لمدة دقيقة واحدة. يُرْمى ذلك الماء لأنه شديد المرارة. ثم تهرس العروق المطبوخة، وتُغلى ثانية في كمية من الماء قدرها1200 غرام لتصبح نصف الكمية ويمكن زيادة 10 غرامات من عرق السوس. تترك لتبرد ثم تصفى وتحلى. وتشرب بعد ذلك على عدة دفعات في اليوم، ولمدة 5 أيام متتالية.

وصفة علاجية بالهندباء البرية: - مستحلب الأوراق: يوضع 30 غراماً من الأوراق (ومن الأفضل غَضّة طرية) لكل ليتر من الماء الساخن. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلى ويشرب في اليوم فنجانان إلى 3 في اليوم.

Avec Le Cassis: - Infusion de feuilles: une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante (ou 30 à 50g par litre). Laissez infuser 5 à 8 minutes, filtrez sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

- Infusion de racines et de tiges: Faites bouillir une cuillerée à dessert par tasse, infusez 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec Le Chiendent [Agropyrum Repens]: - Décoction: Faites bouillir 30g de rhisomes fraîches pendant 1 minute dans de l'eau. Rejeter l'eau, qui est amère. Ecrasez le reste et faites-le bouillir à nouveau dans 1200g d'eau jusqu'à réduction de la moitié. Ajoutez 10g de réglisse, laissez refroidir et filtrez, puis sucrez et buvez à plusieurs reprises durant la journée et pendant 5 jours.

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: - Infusion de feuilles: Mettez 30g de feuilles (de préférence fraîches) dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- مغلي العروق: من 15 إلى 30 غراماً من عروق الهندباء البرية في ليتر من الماء، لمدة 5 دقائق، ثم تستحلب 15 دقيقة. تصفى وتحلى، ويشرب كوب قبل طعام الغذاء والعشاء.

وصفة علاجية بالدراقن [الخوخ]: - مغلي الأوراق: على نار هادئة تغلى 60 غراماً من الأوراق (من الأفضل خضراء طرية) في ليتر من الماء. تصفى ثم تحلى ويشرب في اليوم كوبان إلى ثلاثة.

- مستحلب الأزهار: توضع قبضة أو ملعقة طعام من الأزهار لكل كوب من الماء الساخن. تترك لتستحلب مدة 5 دقائق، تصفى بعدها وتحلى ويشرب إما نصف فنجان أو فنجان كامل في اليوم.

وصفة علاجية بإكليل الجبل: توضع ملعقة صغيرة (من الأوراق والأزهار) لكل كوب من الماء الساخن. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى وتشرب قبل أو بعد الوجبات الرئيسية.

- بزيت الإكليل الأساسي: تمزج من 3 إلى 4 قطرات في ملعقة طعام من العسل، وتستهلك تلك الكمية بمثلها مرتين أو ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: - مستحلب البذور: توضع ملعقة صغيرة من البذور

- Décoction de racines: 15 à 30g pour 1 litre d'eau pendant cinq minutes. Infusez 15 minutes, filtrez, sucrez et buvez une tasse avant les repas du midi et du soir.

Avec Le Pêcher [Anygdalus Persica]: - Décoction de feuilles: Faites bouillir 60g de feuilles (de préférence fraîches) dans un litre d'eau à feu doux. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 fois par jour.

- Infusion des fleurs: Infusion d'une pincée à une cuillère à soupe de fleurs par tasse d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez ou une tasse par jour.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Laissez Infuser une cuillère à dessert (de feuilles ou de fleurs) dans une tasse d'eau bouillante, pour 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse avant ou après les repas.

- Huile essentielle: mélangez 3 à 4 gouttes dans une cuillère à soupe du miel et consommez 2 à 3 fois par jour.

Avec La Carotte [Daucus Carota]: - Infusion de semences: mettez une

لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق. تصفى بعدها وتحلى ثم يشرب من كوبين إلى ثلاثة في اليوم.

- عصير الجزر الطازج: يشرب في اليوم من 50 غراماً إلى 500 غرام ابتداءً من الصباح على الريق يشرب كأسٌ، ثم تواصل هكذا.

وصفة علاجية بالقثاء [فقوس الحمار]: - استعمال قديم ونافع: تقطع قثاء واحدة، يستخرج ماؤها، ثم تشمها مرتين أو ثلاثة في اليوم (كل مرة تقطع قثاء جديدة).

وصفة علاجية بالفجل الوردي: (غنية بالفيتامين ج) - في السلطة: يؤكل يوميا في السلطة وقبل الوجبات الرئيسية كمية تتراوح بين 100 إلى 200 غرام من الجذور الغضة.

- بالعصير: تقطع الجذور أي رؤوس الفجل قطعاً صغيرة ثم تُعصر وتصفى وتحلى ويشرب في اليوم من 20 إلى 50 غراماً.

وصفة علاجية بالأفسنتين [شجرة مريم]: - مستحلب: توضع 5 غرامات من الرؤوس المزهرة، أو 15 غراماً من الأوراق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ويشرب في اليوم كوبان قبل الوجبات الرئيسية.

cuillerée à café des semences dans une tasse d'eau bouillante, pour 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- Suc de carottes crues: boire de 50g à 500g par jour (au lever et au coucher), commençant par un verre chaque matin à jeun.

Avec Le Momordique: -Mode ancienne et efficace: coupez un momordique et sentez 2 à 3 fois par jour (chaque fois un nouveau momordique).

Avec Le Radis Rose: - En salade: Consommez journellemnt 100 à 200g des racines fraîches du radis en salade avant les principaux repas.

- Suc fraîchement extrait des racines du radis: consommez de 20 à 50g par jour (riche en vitamine c).

Avec L'Absinthe (ou Aurone) [Artemisia Abrotanum]: - Infusion: Mettez 5g de sommités fleuries ou 15g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour avant ou après le repas.

وصفة علاجية بالقرع [اليقطين]: تقشر من 30 إلى 50 غراماً من بذور القرع ثم تهرس وتمزج مع كمية معادلة من العسل، وتستهلك أي تؤكل على ثلاثة دفعات، ما بين الدفعة والدفعة نصف ساعة، ويستعمل يوماً بعد يوم (ولمدة 10 أيام، 5 أيام استهلاك و5 أيام راحة).

وصفة علاجية بالعسل: يؤكل العسل الصافي وخاصة عسل الإكليل الجبلي فطوراً في الصباح، وذلك لمدة 40 يوماً.

ملاحظة يمنع شرب الماء أو أكل أي طعام بعدها إلا بعد مرور ساعة من الوقت.

19 - فصل في علاج أمراض الطحال

مفهوم الطحال: الطحال عضو كثير الشرايين، يقع في الزاوية اليسرى، من الأعلى بين حاجز الصدر والأضلاع. قبل الولادة، يفرز الطحال قسماً من الخلايا الدموية (أي الكريات

Avec La Citrouille (courge musquée) [Cucurbita Pepo]: Epelez 30 à 50g de semences. Mélangez avec du miel, consommez en trois fois, toutes les ½ heures. Utilisez jour par jour (5 fois c'est à dire pendant 10 jours).

Avec Du Miel: Consommez chaque jour de bon matin, un bon repas du miel et ceci pendant 40 jours.

REMARQUE il ne faut boire, ni manger qu'après une heure.

19 - Les Affections De La Rate

DÉFINITION ET ROLE DE LA RATE: C'est un organe richement vascularisé situé dans l'angle supérieur gauche de l'abdomen, entre le diaphragme et les

الحمراء). وبعد الولادة، يبقى على اتصال وعلاقة دائمة مع مكوّنات الدم والدورة الدموية. كما يؤدي دوراً مهماً في تقوية المناعة ضد الأمراض.

1 - احتقان الطحال

مفهومه: من أهم الأمراض التي تصيب الطحال هو الاحتقان، أي التجمع غير الطبيعي للدم داخل هذا العضو.

العلاج

وصفة علاجية بطرخشقون: يؤخذ 20 غراماً من عشبة الطرخشقون المفروكة و10 غرامات من جذور الطرخشقون المفرومة وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد. تترك لتنقع مدّة ساعة، ثم توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لترتاح مدّة 15 دقيقة. يشرب هذا المستحضر 3 مرات في اليوم كل مرّة فنجان بعد الطعام.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنجية]: يؤخذ 30 غراماً من عشبة رعي الحمام وتغمر

côtes. Avant la naissance, il produit une partie des cellules sanguines (globules rouges) et après la naissance, il reste en contact direct avec les éléments du sang et en communication avec la circulation sanguine. De même il joue un rôle important dans l'immunité.

1 - Congestion de la Rate

DÉFINITION: La congestion de la rate est l'accumulation anormale du sang dans la rate.

LES REMÈDES

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Prélevez 20 grammes de la plante entière et 10 grammes de ses rhisomes, plongez le tout dans un demi litre d'eau froide. Laissez macérer, pendant une heure, puis portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu moyen. Faites reposer encore 15 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour, une tasse après le repas.

Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]: Prenez 30 grammes

بنصف ليتر من الماء البارد، تترك لتنقع مدّة نصف ساعة، توضع على النّار لغاية الغليان، ثم تترك لترتاح مدّة 10 دقائق. تصفى بعدها، ويشرب فنجان قبل الغداء وكوب آخر قبل العشاء.

2 - تنشيط وتنظيف الطحال

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالهندباء البريّة:** يعمل مستحلب من العشبة كلها بنسبة 20 غراماً لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب بجرعات متعدّدة في اليوم.

- **وصفة علاجية بعروق الكبّار:** يغلى 50 غراماً من قشور العروق في 1 ليتر من الماء، يصفى بعدها ويشرب 3 مرات في اليوم، كل مرّة فنجان.

- **وصفة علاجيّة بالملوخيّة:** إنَّ أكل الملوخيّة المطبوخة جيّداً بمقدار مرتين في الأسبوع نافعة للطحال لكنها ضارة لمرضى الكلى.

de la plante puis laissez macérer dans un demi litre d'eau froide pendant 30 minutes. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 à 10 minutes et après, faites reposer 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse avant le repas du midi et une autre avant le repas du soir.

2 - Stimulation et Purification de la Rate

Les Remèdes

- **Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]:** Laissez infuser pendant 10 minutes, 20 grammes de la plante entière dans deux tasses d'eau bouillante, Filtrez après et buvez à plusieurs traits.
- **Avec Les Racines du Caprier [Capparis Spinosa]:** Préparez une décoction à raison de 50 grammes de pulpes de racines dans 1 litre d'eau. Filtrez et buvez 3 fois par jour, une tasse chaque fois.
- **Avec La Corète [Corchorus Olinopus]:** Manger la corète bien cuite, 2 fois par semaine, est bon pour la rate mais interdit aux affections rénales.

20 - فصل في علاج آلام الأمعاء

1 - تشنج في الامعاء

مفهومه: التشنج هو انقباض عضلي لا إرادي، يأتي بصورة قصيرة أو متواصلة، مؤلماً أو دون ألم. التشنجات المعوية (التي تصيب القولون) تدلّ على اضطرابات أساسية في عمل الأمعاء.. لا سبب مباشر لها، لكنها تتعلق باضطرابات بالعبور المعوي وانتفاخ البطن.

العلاجات

وصفة علاجيّة بالحلبة: يعمل مغليّ بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف ليتر من الماء، ويغلى لمدّة دقيقة واحدة فقط، يصفّى بعدها المغليّ ويشرب بجرعات متعدّدة (ملعقة كبيرة كل ساعة) يستمر العلاج أسبوعين.

20 - Les Douleurs Des Intestins

1 - Les Spasmes Intestinaux

DÉFINITION: Le spasme est une contraction musculaire involontaire qui survient d'une façon brève ou par série. Il peut être douloureux ou non. Les spasmes intestinaux (ou spasmes du colon), font partie des troubles fonctionnels intestinaux. D'origine inconnue, ces troubles s'associent notamment aux spasmes et troubles du transit et au ballonnement.

Les Remèdes

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum Graecum]: Préparez une décoction comme suit: prenez une petite cuillère de la poudre des semences du Fenugrec, mettez-la dans un demi litre d'eau, laissez-la bouillir 1 minute seulement. Filtrez et buvez à plusieurs traits une cuillère par heure durant la journée. Utilisez ce remède pour 15 jours.

وصفة علاجيّة بالأقحوان الأبيض [الأزهار فقط]: - يعمل مستحلب بنسبة 1 أو 2 غرامان لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليستحلب مدّة 5 دقائق. يصفّى بعدها ويشرب فنجان واحد في اليوم. لا يجوز تجاوز أكثر من ذلك لأنه يدعو إلى الخطر.

- ولنفس الغرض: يصنع زيت من الأقحوان ذي الأزهار الصفراء، ولعمل ذلك: تؤخذ كميّة من رؤوس الأزهار الصفراء ويضاف إليها ما يغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكّمة السد، وتوضع في الشمس لمدّة أسبوعين مع خضّها يوميّاً، وتصفّى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

يعطى من ذلك الزيت 2 إلى 5 نقط يومياً على قطعة من السكر.

وصفة علاجيّة بالخبّيزة البريّة: يعمل مغليّ بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجفّفة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً 2 إلى 3 فناجين يوميّاً.

وصفة علاجيّة بعليق دغلي: يعمل مغلي بمقدار 1 إلى 2 ملعقة من الأوراق الجافّة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

Avec La Marguerite des Prés [Santhemum Leucanthemum]: - Faites une infusion à raison de 1 à 2 grammes de fleurs dans une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 minutes. Filtrez après et buvez une tasse par jour seulement. Il est conseillé de ne pas dépasser la dose inscrite ci-dessus.

- On peut obtenir le même résultat avec les fleurs jaunes et pour ça, on prépare une liqueur d'huile: Préparez une quantité des bourgeons fleuris avec la même dose d'huile d'olive dans une bouteille bouchée. Mettez-la au soleil pendant 15 jours et agitez-la quotidiennement, filtrez-la après en pressant les fleurs.

Mettez 2 à 5 gouttes de cet huile sur un morceau de sucre une fois par jour.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère de la plante sèche dans une tasse d'eau, et buvez 2 à 3 tasses chaudes par jour.

Avec La Ronce [Rubus Fructicosus]: Préparez une décoction à raison d'une ou deux grandes cuillères des feuilles sèches pour chaque tasse d'eau, et buvez 3 à 4 tasses par jour.

2 _ المغص المعوي

مفهومه: هو المغص الذي يحصل في الأمعاء الدقيقة. يمتد خلاله الألم في أعلى البطن حول السرَّة، يرافقه بخار المعدة (غازات) وتقيوءات.

إذا كان الألم ناتجاً عن التهابٍ ما، يأتي الإسهال ليزيد من حدة هذا الألم. وإذا كان ناتجاً عن تهيجات بسبب أطعمة فاسدة، نلاحظ عندها الغثيان والتقيوء. بينما المغص الذي يصيب الأمعاء الغليظة (أو القولون) هو أقل حدة، يترافق مع الإمساك وانتفاخ البطن.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالأنيسون [حبّة حلاوة]:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البذور في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يستحلب لمدّة 5 دقائق. يصفّى بعدها، ويشرب مقدار فنجان في اليوم ولمدّة 21 يوماً.

- **وصفة علاجيّة بالكروياء:** يُملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبذور ويسخّن ثم يوضع فوق

2 - La Colique Intestinale

DÉFINITION: Ce sont celles qui surviennent à l'intestin grêle. La douleur empoigne le haut de l'abdomen autour du nombril; on remarque des dégagements de gaz et des vomissements.

Si la douleur est d'origine infectieuse, ces coliques sont suivies de diarrhée. Si elle provient d'une irritation due aux aliments gâtés, il y aura nausée et vomissement.

Mais les coliques qui surviennent au gros intestin, sont appelées: Coliques du Côlon. Elles sont moins aiguës, s'accompagnent de constipation et de dilatements du ventre.

LES REMÈDES

- Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des semences dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez une tasse par jour pendant 21 jours.

- Avec Le Carvi [Carum Carvi]: Remplissez un petit sac de tissu avec les

البطن ويثبت برباط. ثم يدلك جدار البطن بزيت البذور. تكرّر هذه العمليّة مرتين في اليوم.
ويصنع الزيت للتدليك، من كمّية بذور الكروياء مع ما يعادلها ضعفين من زيت القطن أو زيت الزيتون، وكميّة معادلة من النبيذ الأبيض، ثم يغلى الجميع حتى تتبخّر كميّة النبيذ. وعند استعمال هذا الزيت للتدليك يُغطى البطن بضميدة دافئة صوفيّة.

وصفة علاجيّة بالخطمي [خبيزة سوري]: يعمل مغلي 2 إلى 3 ملاعق صغيرة من الأوراق أو من النبتة الجافّة في فنجان واحد من الماء. يغلى لمدة 3 دقائق، يصفّى ويشرب ساخناً بمقدار فنجان أو فنجانين في اليوم.

وصفة علاجيّة بأخيليا ذات ألف ورقة: يعمل المستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 5 أو 10 دقائق ويشرب منه فنجانان في اليوم.

3 ـ التهاب الأمعاء

مفهومه: يُقْصد بهذا الاسم إلتهاب الأمعاء الدقيقة.

semences. Chauffez-le et mettez-le comme une fomentation sur le ventre. Faites un massage avec l'huile de Carvi au niveau de la douleur, répétez 2 fois par jour.
Et pour préparer l'huile de Carvi: prélevez une quantité des semences et une double quantité d'huile de coton ou d'huile d'olive, avec la même quantité de vin blanc. Faites bouillir ce mélange jusqu'à ce que le vin s'évapore. Enfin cette préparation d'huile s'utilise en fomentation et le ventre se couvre avec un cataplasme en laine.

Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Préparez une décoction à raison de 2 à 3 petites cuillères de feuilles ou de la plante sèche pour une tasse d'eau. Laissez bouillir 3 minutes. Filtrez après et consommez - la chaude en buvant une ou deux tasses par jour.

Avec L'Achille à Mille Feuilles [Achille a-follium]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 à 10 minutes. Filtrez après et consommez en buvant deux tasses par jour.

3 - Les Entérites

DÉFINITION: Inflammation de l'intestin grêle.

أسبابه: متعددة وناتجة عن تفاعلات بكتيرية، جرثومية أو طُفَيلية.

عوارضه: تشنجات تصيب البطن بعد تناول الطعام، مع إسهال وفي بعض الأحيان يحدث نزيف في الجهاز الهضمي مصحوباً بحرارة تصل إلى 39 درجة.

العلاج

- **وصفة علاجية بالتفّاح:** يستعمل التفاح أكلاً لمدّة 3 أيام متتالية، كل يوم 500 غرام ويستهلك مقشّراً.
- **وصفة علاجيّة بالشعير:** يؤخذ 15 غراماً من الشعير، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد، تغطى وتوضع على نار هادئة جدّاً لمدّة 10 دقائق، ثم تترك 10 دقائق وبعدها تصفّى وتعطى شراباً خلال النهار على دفعات وفي كل دفعة 2 إلى 3 ملاعق كبيرة. وهذه الوصفة نافعة للأطفال الصغار والكبار.
- **وصفة علاجيّة بالجزر [سفنّارية]:** يؤخذ 500 غرام من الجزر المفروم، يضاف إليها قليل

CAUSES: Elles sont multiples: inflammatoires, infectieuses, bactériennes et parasitaires.

SYMPTÔMES: Des crampes survenant après les repas, des diarrhées et, moins fréquemment, des hémorragies digestives avec souvent de la fièvre.

LES REMÈDES

- **Avec La Pomme [Malus Communis]:** Consommez de la pomme en mangeant chaque jour 500 grammes des fruits épluchés, pendant 3 jours successifs.
- **Avec L'Orge [Hordeum Volgare]:** Préparez une décoction avec 15 grammes d'orges dans un demi litre d'eau froide. Laissez bouillir sur un feu doux pendant 10 minutes. Reposez après ça 10 minutes encore. Filtrez et consommez en buvant au cours de la journée à plusieurs traits, à chaque trait 2 à 3 grandes cuillères. Ce remède est bon pour les enfants petits ou grands.
- **Avec La Carotte [Daucus Carota]:** Préparez une pâte de carottes (500

من الماء وتطبخ على نار هادئة حتى تصير كالعجينة. بعد ذلك يضاف إليها قليل من الحليب وتستهلك خلال النهار بدفعات قليلة الكمّيّة.

- **وصفة علاجيّة باللبن الرايب:** تشرب 10 ملاعق طعام من اللبن الرايب بعد الطعام مباشرة مرتين في اليوم ولمدّة طويلة.
- **وصفة علاجيّة بالبابونج:** يستعمل مستحلب بمقدار 12 زهرة من البابونج لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 5 دقائق، يصفّى ويشرب بعد الأكل فنجان واحد في النّهار.

ملاحظة لا يشرب هذا الشاي قبل الطعام لأنّه يسبب آلاماً في المعدة.

4 - كسل الأمعاء

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالشوفان [قصّيبة]:** تؤخذ 2 أو 3 ملاعق من الحبوب وتسخّن على النار

grammes dans un peu d'eau), laissez bouillir sur un feu doux. Ajoutez un peu de lait et consommez au cours de la journée à plusieurs traits.

- **Avec Le Lait Caillé:** Consommez le lait caillé en buvant après chaque repas 10 cuillères à soupe deux fois par jour pour une longue durée.
- **Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]:** Faites une infusion à raison de 12 fleurs de la camomille pour chaque tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 minutes. Filtrez après et buvez une tasse après le repas une fois par jour.

REMARQUE Il ne faut pas boire cette infusion avant le repas car elle provoque des maux d'estomac.

4 - La Paresse des Intestins

LES REMÈDES

- **Avec L'Avoine [Avena Sativa]:** Prélevez 2 à 3 cuillères des semences

قليلاً (أي تحمّص) ثم تغمر بفنجان كبير من الماء المغلي، يغطّى المزيج ويترك لينقع كامل اللّيل. وفي الصباح يشرب على الرّيق، يستعمل هذا العلاج يوماً بيوم.

وصفة علاجيّة بالخس: تؤخذ قبضة من أوراق الخس النظيفة، تفرم، ثم تغلى في نصف ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق، يصفّى ثم تؤكل أوراق الخس قبل وجبة الطعام، وباقي المغلي يشرب على دفعات خلال النهار بين وجبات الطعام الرئيسية. يستمر هذا العلاج 5 أيام وأكثر.

وصفة علاجيّة ببذر القطونا: تغمر ملعقة كبيرة من البذر بفنجان كبير من الماء ثم تؤخذ (بلعاً) خلال الطعام، مرّة أو اثنين في اليوم. يستمر العلاج أكثر من ثلاثة أيام.

وصفة علاجيّة بالخوخ [عوينة مجفّفة]: - تؤخذ 6 حبّات من العوينة المجفّفة وتوضع في إناء وتغمر بالماء، وتترك لتنقع كامل الليل. وفي الصباح تؤكل الحبات على الرّيق ويشرب ماؤها قبل الإفطار.

- أو تنقع تلك الحبّات في الماء البارد لمدّة ساعتين ثم تغلى على نار هادئة لمدّة ساعتين حيث يغير الماء ثلاث مرّات ثم تؤكل تلك الحبات على الريق. يستمر هذا العلاج 3 أيام وأكثر حسب رغبة المريض.

d'avoine, chauffez-les sur un feu doux, puis mettez-les dans une tasse d'eau bouillante. Laissez macérer toute une nuit. Buvez le matin à jeun. Consommez jour par jour.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Préparez une décoction à raison d'une poignée de feuilles propres et hachées de laitue dans un demi-litre d'eau. Laissez bouillir 10 minutes, filtrez et mangez les feuilles de Laitue avant les repas et buvez le reste de l'eau à plusieurs traits pendant la journée. Utilisez ce remède 5 jours et plus.

Avec Le Psyllium: Au moment des repas avalez une quantité des semences de Psyllium avec de l'eau. Utilisez une ou deux fois par jour pour 3 jours et plus.

Avec Le Prunier [Prunus Domestica]: - Faites une macération à raison de 6 pruneaux secs dans une tasse d'eau. Laissez macérer une nuit complète, et le matin mangez-les à jeun, et buvez l'eau de la macération.

- On peut obtenir le même résultat en laissant macérer dans l'eau froide la même quantité et on les fait bouillir 2 heures aussi, tout en changeant l'eau 3 fois. Ensuite consommez-les à jeun. Utilisez ce remède 3 jours et plus, suivant le besoin du malade.

5 - إلتهاب المعي

مفهومه: يصيب هذا الالتهاب غشاء الأمعاء الدقيقة والقولون.

أسبابه: يعود سببه إلى البكتيريا أو الطفيليات التي دخلت جسم الإنسان، عند الإصابة به، من خلال الطعام الفاسد، أو العدوى عن طريق أشخاص آخرين مصابين بهذا الالتهاب.

عوارضه: تتجدَّد عوارض هذا الالتهاب بإسهال مخاطي، يتخلّله أحياناً الدم، وبتشنجات مِعَوية وتقيوء وحرارة.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بحشيشة الإوز:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يشرب ساخناً بمقدار فنجانين في اليوم. يمكن استعمال هذه الوصفة من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

- **وصفة علاجيّة بالكتّان (معروف أو شائع):** يعمل مغليّ من ملعقة كبيرة من بذر الكتان

5 - L'Entérocolite

DÉFINITION: Inflammation des muqueuses de l'intestin grêle et du colon.

CAUSES: Elle peut être due à une bactérie, à un virus ou à un parasite. La contamination s'effectue par ingestion des aliments infectés ou par transmission entre individus.

SYMPTÔMES: Une diarrhée aqueuse ou sanglante, des crampes abdominales, des vomissements associés parfois à une fièvre.

Les Remèdes

- Avec La Potentille Ansérine: Faites une infusion à raison de deux cuillères à café de la plante, dans une tasse d'eau bouillante. Buvez-la chaude, deux tasses par jour pendant 15 à 21 jours.

- Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère des semences de lin, dans un tasse d'eau, laissez-la

في فنجان من الماء، يغلى لمدّة 3 إلى 5 دقائق، ثم يترك لمدّة 10 دقائق، ويشرب فنجان إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

وصفة علاجيّة بالناردين المخزني [حشيشة الهر]: يصنع مغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، في فنجان كبير من الماء، ويغلى لمدّة 5 دقائق، ويترك ليهدأ مدّة 5 دقائق أيضاً. يصفّى بعدها ويشرب منه في اليوم فنجان واحد، ويستحسن أن يكون ذلك في المساء عند النوم، ويمكن الاستمرار في استعمال هذه الوصفة لعدّة أسابيع دون ضرر، غير أن استعماله لمدة أطول يسبّب الإدمان، ويصعب بعدها استغناء الجسم عنه - إنّه مهدئ كبير للأعصاب.

وصفة علاجيّة بالبوصاع [الزعرور الياباني]: تؤكل الثمار بإدمان يومياً لأنّها نافعة ضد تشنّج الأمعاء وتنظم عملها وتزيل التهابها المستعصي.

6 - التخمّر في الأمعاء

العلاجات

وصفة علاجيّة بالثّوم: يؤكل سن ثوم على الرّيق يومياً ولمدّة طويلة.

bouillir de 3 à 5 minutes. Reposez 10 minutes et buvez cette décoction une à deux tasses par jour à petits traits.

Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de poudre des rhisomes de valériane, dans une grande tasse d'eau qui reste à bouillir 3 à 5 minutes, et laissez reposer 5 minutes. Filtrez et consommez en buvant une seule tasse par jour et de préférence le soir avant de vous coucher. On peut utiliser ce remède pour plusieurs semaines (car c'est un calmant pour les nerfs) mais ne dépassez pas la durée, car vous risquez d'être drogué.

Avec Le Néflier [Mespilus Japanica]: Le fait de manger les fruits du néflier en grande quantité quotidiennement est bon contre l'entérospasme. Il fortifie les muqueuses intestinales et lutte contre l'entérite rebelle.

6 - Les Fermentations Intestinales

LES REMÈDES

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Mangez quotidiennement une gousse d'ail à jeun pour une longue durée.

وصفة علاجيّة بأويسة عنب: يؤخذ 200 غرام من الثمار المجففة وتنقع في الماء البارد لمدّة 3 ساعات، ثم تطبخ مع 60 غراماً من السكر حتى تصبح كالعجينة الرخوة. وعندها يضاف إليها ملعقة صغيرة من دقيق الذرة (القطانية) ممزوجاً بقليل من الماء البارد، وتغلى لمدّة 5 دقائق مع التحريك المستمر. وبعد طبخها، تؤكل قبل الطعام.

وصفة علاجيّة بالزيزفون: يستعمل مسحوق فحم خشب أغصان الزيزفون ببلع ملعقة صغيرة منه في الصباح واثنتين في المساء. يستمر العلاج يومين متتاليين أو ثلاثة، وبعدها يستعمل مسهل لاستخراج التخمّرات من الأمعاء.

وصفة علاجيّة بالأنيسون [حبّة حلاوة]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من حبوب الأنيسون في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويُشرب 3 مرات في اليوم قبل الأكل بساعة. يستمر العلاج أسبوعين أو أكثر.

7 ـ غازات الأمعاء

مفهومه: يتمدّد قسمٌ من الأوعية الهضمية بسبب بخار المعدة، وينفذ صعوداً عبر المعدة أو نزولاً عبر الشرج، فتكون الغازات.

Avec Le Myrtille [Vaccinium Mystillus]: Prélevez 200 grammes des fruits secs, macérez-les dans l'eau froide pendant 3 heures, faites-les cuire avec 60 grammes de sucre jusqu'à obtenir une pâte, puis ajoutez une petite cuillère de poudre de maïs mélangée avec un peu d'eau. Laissez bouillir encore 5 minutes et remuez ce mélange jusqu'à la fin de la préparation. Consommez avant les repas.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Utilisez les poudres du charbon des tiges du tilleul, en avalant une petite cuillère le matin et le soir 2 pour 3 jours successifs. Puis prenez un liquide diarrhéique pour nettoyer les intestins des fermentations.

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Faites une infusion à raison de 50 grammes des semences d'Anis dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez 3 fois par jour, une heure avant les repas. Utilisez ce remède plus que deux semaines.

7 - Les Gaz Intestinaux

DÉFINITION: C'est une dilatation d'une partie du tube digestif par des gaz, qui s'échappent soit par le haut (estomac) soit par le bas (anus).

ومن الملفت أنّ عدداً لا بأس به من الأطعمة يُزيد من تسبّب الغازات مثل الخضار (لوبياء، ملفوف، كرفس) أو الفواكه (عنب، مشمش، موز) أو الحبوب والمعجنات.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالكمّون [سنوت]:** يعمل مغلي 3 غرامات من الحبوب في فنجان من الماء، ويشرب مقدار 1 أو 2 فنجانين في اليوم (لا يجوز استعمال هذه الوصفة للمصابين بالكلى).
- **وصفة علاجيّة بالبسباس [شمرة]:** يعمل مغليّ حبيبات البسباس بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، بمقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة. تستحلب لمدّة 10 دقائق ثم تغلى نصف دقيقة، يصفّى، ويشرب منه مقدار 3 فناجين في اليوم، لمدّة 3 أسابيع.
- **وصفة علاجيّة بالكرويّا:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن فنجان أو فنجانان في اليوم ولمدّة 15 يوما.

Certains aliments sont susceptibles d'augmenter la production des gaz comme les légumes (haricots, chou, céleri), les fruits (raisins, abricots, bananes) et les céréales (pâtes, pain).

LES REMÈDES

- **Avec Le Cumin [Cuminum Cyminum]:** Préparez une décoction de 3 grammes de semences dans une tasse d'eau, buvez une à deux tasses par jour. (Ce remède n'est pas bon pour ceux qui ont des problèmes aux reins).
- **Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]:** Préparez une décoction comme suit: Prenez une petite cuillère des semences écrasées, y ajoutez une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes, puis laissez bouillir 30 secondes. Filtrez après et buvez 3 tasses par jour pendant 21 jours.
- **Avec Le Carvi [Carum Carvi]:** Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des semences dans une tasse d'eau bouillante. Prenez une à deux tasses chaudes par jour pour une période de 15 jours.



وصفة علاجيّة بالخزامى: يعمل مستحلب بمقدار 3 ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 5 دقائق، يصفّى، ويشرب فنجانان في اليوم.

وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنية: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 5 دقائق، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

8 - الحَبَن (ورم البطن)

مفهومه: الحبن أو ما يعبر عنه ظاهرياً بالورم البطني، هو زيادة مفرطة لسائل يتولد ما بين أغشية الصفاق، في الغشاء الأول الذي يغطي الحاجز الداخلي للبطن، وفي الغشاء الثاني بأحشاء البطن.

أسبابه: الأسباب في الحقيقة عديدة:

- قد يكون بسبب مرض يصيب الصفاق (كالسل أو سرطان أولي وثاني).
- أو إصابة الكبد بضغط الدم العالي، فينتج التشمع الكبدي ومنه الورم البطني.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites une infusion à raison de 3 cuillères à café de fleurs pour deux tasses d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes. Buvez deux tasses par jour.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Buvez deux tasses par jour.

8 - L'Ascite

DÉFINITION: Excès de liquide entre les deux membranes du péritoine, dont l'une tapisse l'intérieur de la paroi abdominale, l'autre recouvre les viscères abdominaux.

CAUSES: Les causes possibles d'une ascite sont nombreuses. il peut s'agir:

- D'une maladie qui atteint le péritoine (tuberculose, cancer primitif ou secondaire).
- D'une maladie du foie, comportant une hypertension portale (cirrhose).

- أو اعتلال قلبي في الأذين الأيمن أو الكلائية المتلازمة.
- انعدام تغذية متوازنة، مما يسبب انخفاض في معدل كمية البروتيد في الدم فيحبس خروج الماء مسبباً الورم البطني في أغشية الصفاق.

عوارضه وعلاماته: ورم صغير وغزارة مائية ضعيفة دون أية أعراض جانبية خاصة. ولا تظهر إلا بعد إجراء فحص بتخطيط الصدى أو بالبزل. لكن بالمقابل وعند الإصابة بالورم البطني الضخم يحدث تمدد ويكبر البطن ويعلو ذلك النفخ حتى يصبح التنفس عسيرا. فالتخطيط بالصدى يوجه التشخيص فيؤكد البزل، وعند الحصول على مادة الحبن قد تكون صفراء اللون واضحة بلون البول، فتوصف تلك المادة بالمصلي فبريني (لاحتوائها على المصال والفبرين). ويمكن أن نلاحظ صبغة دموية ملبنة صفراوية. والتحليل الكيميائي يظهر هل هي مادة الحبن (أي الورم)، هل أن مادة البروتيد كثيرة أم قليلة (بروتيد تضخمي أو رشحي)، مما يحدث نتوء التهابي أو تخمجي.

وأخيراً فالأبحاث في علم أمراض الجراثيم وتحليل الخلايا الورمية تحدد خطورة الورم البطني أو ما يعرف بالحبن.

- D'une insuffisance cardiaque droite ou d'un syndrome néphrotique.
- D'une dénutrition, la baisse du taux sanguin de protides entraînant une rétention d'eau.

SYMPTÔMES ET SIGNES: Une ascite de faible abondance ne provoque aucun symptôme particulier et n'est décelable que par échographie ou ponction. En revanche, une ascite volumineuse provoque une distention croissante de l'abdomen, qui peut entraîner une gêne respiratoire. L'échographie oriente alors le diagnostic, qui est confirmé par la ponction. Le liquide d'ascite peut être jaune clair, de la couleur de l'urine: il est alors sérofibrineux (formé de sérosité et de fibrine). Il peut être teinté de sang laiteux, voire bilieux. L'analyse chimique distingue les liquides riches ou pauvres en protides (exsudats et transsudats), les premiers évoquant un processus inflammatoire ou infectueux. La recherche des germes pathogènes et de cellules tumorales complète l'examen.

العلاجات

وصفة علاجية بإكليل الجبل: - تؤخذ أوراق وأزهار: ملعقة متوسطة من الأوراق والأزهار لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى بعدها ثم تحلى ويشرب فنجان قبل أو بعد كل وجبة طعام.

- بزيت الإكليل: تمزج من 3 إلى 4 قطرات من زيت الإكليل في ملعقة طعام من العسل ويشرب بمقدارها من مرتين إلى ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالحريق [حبيقة السور - الحشيشة الحرشاء]: توضع حفنة من كامل العشبة أو بمقدار 25 غراماً لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب 10 دقائق. يصفى ويحلى ثم يشرب لمدة يومين بين الوجبات الرئيسية مع إضافة بعض قطرات من الليمون الحامض.

ملاحظة لا يمكن استعمال هذا المستحلب أثناء الإصابة بالزكام الصيفي (زكام التبن) أو عند الحساسية.

وصفة بالطرخشقون [الهندباء البرية]: - مغلي: تغلى 100 غرام من عروق العشبة في ليتر من الماء، يصفى بعدها ويحلى ثم يشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم.

Les Remèdes

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: - Infusion des feuilles et de fleur: On prépare une infusion d'une cuillère à dessert des feuilles ou des fleurs, par une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez sucrez et buvez une tasse avant ou après chaque repas.

- Huile essentielle: mélangez 3 ou 4 gouttes de l'huile du romarin avec une cuillère à soupe du miel, et prenez 2 à 3 fois par jour.

Avec le Pariétaire: Infusez une poignée de cette plante (25g) dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Buvez cette infusion en 2 jours, entre les repas en ajoutant à chaque tasse quelques gouttes de citron.

Remarque Attention à ne pas l'utiliser en cas de rhume des foins et autes allergies.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: - Décoction: faites bouillir

- **وصفة علاجية بالبوقيصى [ملكة المروج]:** - مستحلب: (لا يمكن غليه أبداً) توضع من 3 إلى 4 أوراق غَضَّة أو ملعقة متوسطة من الأوراق الجافة المقطوعة مع الأزهار لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ثم يحلى ويشرب في اليوم من 3 إلى 5 كؤوس بين وجبات الطعام.

- **وصفة علاجية بكنبات الحقول [ذيل الفرس]:** هناك وسيلتان: إما تغلى من 50 إلى 100 غرام من العشبة الطازجة (المقطوفة حديثاً) في ليتر من الماء، أو 10 إلى 20 غرام من العشبة الجافة لكل ليتر من الماء المغلي لمدة 30 دقيقة؛ يصفى بعدها المغلي ثم يحلى، ويشرب منه 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

- **وصفة علاجية بالشوفان [القصيبة]:** - مغلي: تغلى 3 قبضات أو حفنات من الشوفان في ليتر من الماء، ويترك على نار متوسطة حتى يبقى ثلثه. يصفى ويحلى ويشرب في اليوم على دفعات.

- **وصفة علاجية علاجية بشرش الذرة:** - مغلي: تغلى حفنة من شرش الذرة لمدة 10 دقائق، في ليتر من الماء، يصفى ويحلى بعدها ثم يشرب حسب الرغبة على عدة دفعات في اليوم.

dans un litre d'eau 100 grammes de racine de pissenlit. Filtrez, sucrez et absorbez 3 à 4 tasses par jour.

- **Avec La Reine des Prés [Spira Ulmaria]:** - Infusion: (ne jamais faire bouillir): mettez 3 à 4 feuilles fraîches ou une cuillerée à dessert des feuilles sèches coupées avec les fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

- **Avec La Prêle des Champs [Equisetum Arvense]:** A choisir entre 50 et 100 grammes de la plante fraîche par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Ou 10 à 20 grammes de la plante sèche par litre d'eau. Filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

- **Avec L'Avoine [Avena Sativa]:** - Décoction: Faites bouillir 3 poignées d'avoine dans un litre d'eau; jusqu'à ce que le liquide soit réduit d'un tiers. Buvez dans la journée à plusieurs reprises.

- **Avec Le Maïs (cheveux de maïs) [Zea Mays]:** - Décoction: A faire bouillir pendant 10 minutes, une poignée par 1 litre d'eau; filtrez, sucrez,

وصفة بحشيشة القلب: يوضع من 15 إلى 30 غراماً من الرؤوس المزهرة لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك لتستحلب مدة 8 دقائق. يصفى بعدها ويحلى، ثم يشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بلسان الحمل: - منقوع الأوراق: ينقع 30 إلى 50 غراماً في ليتر من الماء لمدة ليلة كاملة وبعد تصفيته، يغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم يحلى. وتشرب تلك الكمية على عدة دفعات على مدى 24 ساعة.

- مستحلب الأوراق: توضع 10 غرامات من الأوراق في 100 غرام من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى ثم تحلى ويشرب منها 4 فناجين في اليوم.

- مغلي البذور: تغلى 10 غرامات من بذور عشبة لسان الحمل في ليتر من الماء ثم تصفى وتحلى. ويشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالأنجرة [الحريقة - القرّاص]: - مستحلب الأوراق والعروق: يوضع 50 غراماً من الأوراق والعروق في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 3 دقائق، ثم

buvez à volonté à plusieurs reprises par jour.

Avec Le Millepertuis: Laissez infuser 15 à 30 grammes de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, pour 8 minutes. Filtrer sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: -Macérationdefeuilles: Macérez de 30 à 50g de feuilles dans un litre d'eau pendant toute la nuit. Après filtrage, bouillir une minute puis sucrez et buvez la quantité en 24 heures (à plusieurs reprises).

- Infusion de feuilles: 10g pour 100g d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 4 tasses par jour

- Décoction de semences: faites bouillir 10 grammes pour un litre d'eau, filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

Avec L'Ortie [Urtica Urens]: - Infusion des feuilles et racines: 50 grammes pour un litre d'eau, à bouillir 2 à 3 minutes. Infusez 20 minutes, filtrez, sucrez, buvez 3 à 4 tasses par jour, pendant 10 à 15 jours.

تترك لتستحلب مدة 20 دقيقة. تصفى بعدها، وتحلى، ثم يشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم وذلك لمدة تتراوح بين 10 أو 15 يوماً.

وصفة علاجية بحب الملوك [الكرز]: توضع حفنة من أذناب الثمار في 1 ليتر من الماء الساخن وتغلى لمدة 10 دقائق، يصفى المستحلب ويشرب منه في اليوم مقدار نصف ليتر وعلى عدة دفعات.

ملاحظة إذا كانت تلك الأذناب يابسة نوعاً ما وجب نقعها لمدة 12 ساعة، في الماء البارد، قبل استعمالها في المستحلب المذكور أعلاه.

وصفة علاجية بالأرضي شوكي [قنارية]: توضع 10 غرامات من أوراق العشبة (وليست أوراق الثمرة التي تأكلها عادة) في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى ثم تحلى لأنها شديدة المرارة، ويشرب فنجان منها قبل وجبة الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالبقدونس [بذور المعدونس]: - مستحلب: يوضع 30 غراماً من بذور البقدونس في 200 غرام من الماء الساخن. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى، ويشرب هذا المستحلب مرتين في اليوم، بين المرة والمرة 3 ساعات.

Avec Le Cerisier [Prunus Cerasuri]: Laissez infuser 1 poignée des pédoncules (queues de fruits) dans un litre d'eau. Faites bouillir 10 minutes, filtrez, et buvez un demi-litre par jour, à plusieurs reprises.

REMARQUE Lorsque les pédoncules sont secs, faites-les macérer pendant 12 heures, dans de l'eau froide, avant de les infuser.

Avec l'Artichaut [Cynara Scolymus]: Faites l'infusion de 10 grammes des feuilles de la plante (et non les bractées que l'on mange habituellement), pour un litre d'eau bouillante, laissez 10 minutes, filtrez, sucrez (très amer) et buvez une tasse avant les repas.

Avec le Persil [Petroselinum Crispum]: - Infusion: 30 grammes de graines de persil, dans 200 grammes d'eau bouillante. Laissez infusez 10 minutes, filtrez sucrez, et buvez cette tisane deux fois par jour, avec un intervalle de 3 heures.

وصفة علاجية بعشبة لسان عصفور: توضع حفنة من العشبة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق. تصفى وتحلى ثم يضاف إليها عند شربها عدة قطرات من الليمون الحامض. يشرب ذلك المستحلب على عدة دفعات في اليوم.

وصفة علاجية بالجنستا [قرين جدى - قرنبوج]: - مغلي: يغلى 25 غراماً من الرؤوس المزهرة في ليتر من الماء لمدة 20 دقيقة، ثم يصفى بعدها، ويحلى، ويشرب في اليوم من كأسين إلى 4 كؤوس.

ملاحظة إن استعمال هذا المغلي لعشبة القرنبوج يفيد لإدرار البول ويضاعفه 3 مرات.

وصفة علاجية بالبصل: تقطع بصلة واحدة قطعا صغيرة، ثم تنقع في الماء الساخن لعدة ساعات (من 3 إلى 5 ساعات)، يشرب هذا المنقوع في الصباح على الريق ممزوجاً بقطرات من عصير الليمون.

وصفة علاجية بعشبة الهليون: - مغلي: يغلى 40 غراماً من جذور العشبة 3/4 ليتر من الماء، يصفى، ويحلى ويشرب هذا المغلي بحذر على دفعات، ابتداء بفنجان على الريق في الصباح. ثم يستمر استعماله مرتين أو ثلاثة في اليوم.

Avec la Frêne [Fraxinus Excelsior]: Laissez infuser pendant 10 minutes une poignée par litre d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et ajoutez quelques gouttes du jus de citron, et buvez-en à plusieurs reprises toute la journée.

Avec Le Genêt à Balai: Faites bouillir pendant 20 minutes, 25 grammes de sommités fleuries de genêt dans un litre d'eau. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 4 tasses de cette tisane par jour.

REMARQUE Cette utilisation est un excellent diurétique (peut tripler la diurèse dans l'espace de quelques jours).

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Mettez un oignon haché, pour le macérer quelques heures (de 3 à 5 heures) dans l'eau chaude. Buvez la macération le matin à jeun avec quelques gouttes de citron.

Avec L'Asperge [Asparagus Affricrialis]: - Décoction: Faites bouillir 40 grammes des racines d'asperge dans trois quarts d'un litre d'eau. Buvez cette tisane dans la journée, en commençant le matin à jeun, 2 à 3 fois par jour.

ملاحظة نحن لا ننصح باستعمال مغلي ومستحضر نبات الهليون ... الخضار للذين يشكون من أمراض حادة للمثانة ... للأشخاص ذوي الأمزجة العصبية وسريعي الانفعال والتهيج

وصفة علاجية بالكرنب: يشرب كل يوم كوب من عصير الكرنب ...

ملاحظة يجب على المصاب بالورم البطني أن يتناول طعاما بدون ملح

9 ـ الديدان المعوية

مفهومها: هي طفيليات تعيش في الأمعاء وتتغذى من بقايا الأطعمة، ... وتسبب آلاما مختلفة مثل سوء الهضم، ألم الرأس، الإسهال، الدم في البراز ... في الوزن وفقر الدم.

REMARQUE : Nous déconseillons l'usage de tisanes d'asperge ainsi que la consommation de cette plante comme légume, à tous ceux qui souffrent d'affection aiguës de la vessie ou des reins, aux personnes de tempérament nerveux ou excitable.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Consommez chaque journée une tasse de suc de chou, pendant 10 jours.

REMARQUE : Pour celui qui souffre de l'ascite, il lui est conseillé un régime alimentaire sans sel.

9 - Les Vers Intestinaux

DÉFINITION: Ce sont des parasites qui vivent dans les intestins et se nourrissent ... des aliments. Ils sont de plusieurs genres. Ils causent de différents ... comme les indigestions, des maux de tête, de la diarrhée, du sang dans les ... perte de poids et même de l'anémie.

العلاجات

وصفة علاجيّة بسذاب مزروع [فيجل ـ فيجن]: تفيد هذه الوصفة للأطفال: يضاف إلى طعامهم يومياً مسحوق ورقة إلى ورقتين، ويدلك جدار البطن بقليل من زيت الأوراق في وقت واحد. ولصنع ذلك الزيت، تترك الأوراق الغضّة إلى أن تذبل قليلاً ثم تهرس، ويضاف إليها في زجاجة محكّمة السد ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون، وتسد الزجاجة وتوضع في الشمس لمدّة أسبوعين. يصفّى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش، ويستعمل كما أسلفنا.

وصفة علاجيّة بالقنبيط [بروكلو]: تؤكل الثمرة المطبوخة يومياً بكثرة.

وصفة علاجيّة بالبصل: يؤكل في اليوم 150 غراماً من البصل النيء في وجبتين أو ثلاث. يستمر العلاج أكثر من 10 أيام.

وصفة علاجيّة بالثّوم: ـ يعطى للطفل في الصباح فنجان من الحليب غُلِيَ فيه 3 فصوص من الثوم، ثم بعد ذلك يعمل له حقنة شرجيّة دافئة بمغليّ الثوم في الماء.

Les Remèdes

Avec La Rue Fétide [Ruta Graveolens]: Ce remède est conseillé pour les enfants, en leur ajoutant aux repas quotidiens les poudres d'une ou deux feuilles de la Rue Fétide. En même temps massez-leur le ventre avec l'huile des feuilles. Pour préparer cet huile, prenez une quantité de feuilles ternes et écrasées de la Rue Fétide, plongez-les dans l'huile d'olive dans une bouteille bien bouchée, laissez-la deux semaines au soleil. Puis filtrez en pressant les feuilles et utilisez l'huile pour le massage.

Avec Le Chou-Fleur [Brassica Oleracea]: Mangez le fruit cuit quotidiennement.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Consommez 150 grammes d'oignon cru à 2 ou 3 reprises par jour pour 10 jours et plus.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: - Donnez à l'enfant le matin à jeun une tasse

- يمكن الحصول على نفس النتيجة برحي 3 فصوص ثوم ومزجها بالعسل المعطر، وتؤخذ في الصباح على الريق بمقدار ملعقة طعام إمّا على قطعة خبز أو ممزوجة بالحليب الساخن غير المغلي.

وصفة علاجيّة بالكرّاث المزروع: يهرس 150 غراماً من العروق الدقيقة وتوضع في نصف ليتر من الحليب، وتستهلك شراباً في الصباح على الرّيق.

10 ـ علاج الإمساك (القبض)

مفهومه: الإمساك أو القبض هو اصطلاح للخروج غير العادي للغائط أي مقبوضا ومتماسكا وفي غير وقته. وذلك يتعلق بالغذاء بأن يكون قابضا، أو عفصا، أو غليظا متماسكا. وتواتر خروج الغائط ودفعه يختلف من إنسان إلى آخر، قد يكون مرتين في اليوم كما يكون ثلاث مرات بالأسبوع. ولا يمكن لنا الحديث عن الإمساك إلا إذا كان خروج الغائط أقل من ثلاث مرات في الأسبوع.

أسبابه: المشكلة للإمساك متنوعة ومختلفة: منها ما يكون بسبب التدرج البطيء للإليتين،

de lait bouillante avec 3 gousses d'ail, et après lavez son anus avec une décoction tiède d'ail et d'eau.

- On peut obtenir le même résultat, en passant 3 gousses d'ail à la moulinette et en les mélangeant avec du miel très parfumé. Prenez-en une cuillère à soupe le matin à jeun, tartinée sur du pain, ou encore mélangée à du lait chaud non bouilli.

Avec Le Poireau [Allium Sativum]: Utilisez les radicelles (c'est à dire les petites racines). Pilez-en 150 grammes dans ½ litre de lait et consommez le matin à jeun.

10 - La Constipation

DÉFINITION: C'est une émission anormalement rare des selles.

Il n'existe pas de rythme «normal» de la défécation; la fréquence moyenne des selles étant, selon les individus, de deux par jour à trois par semaine. Aussi ne parle-t-on de constipation qu'à moins de trois selles par semaine.

CAUSES: Les mécanismes en jeu sont divers. Certaines constipations sont dues

طول حجم المعي الغليظ، ومنها الدفع البطيء رغم سلامة الأعضاء وتوازنها. وذلك راجع بالأساس إلى كسل المعي المستقيم أو علة في الشرج. والإمساك قد يكون ظرفاً وموسمياً، من جراء علة مرضية معينة ككثرة ملازمة الفراش، أو الإصابة بالحمى، أو تناول أدوية تلكؤية (أي مفعولها بطيء) لحمية محددة، أو عند الحمل أو القيام بسفر مرهق وطويل، وقد يكون الإمساك مزمناً كما أنّ الرغبة الجنسية تحدثه.

إذا قبلنا بأن الحالات المعينة القليلة والمقرونة بأمراض عضوية (مثل داء السرطان، أو الإلتهابات)، فإن أغلبية حالات الإمساك هي عادية تنشيطية وحتى الآن لم يدوَّن مرض معين يتسبب بالإمساك بل أن كل العلل المرضية تعالج ويوصف لها دواء. لكن الأغذية الفقيرة والخالية من المواد الليفية والطاقة الحديدية تسبب الإمساك، وكذلك عدم الحركة والنشاط والمشي على القدمين، وحالات الضغط النفساني والإكتئاب والوحدة.

التشخيص: إن الفحص المتعدد والمتوالي يجري عادة في حالة الإمساك الحديثة لمعرفة علتها وسببها، فالتحليل السريري لحالة الهضم يفضي لتشخيص وظيفة الإمساك البسيطة غير الخطيرة. ولذلك وجب على المريض أن يشعر بأن ذلك ليس مرضاً حقيقياً ولا يؤدي ذلك إلى الأذى. وهو ليس مؤشراً لتسمم من جراء مرض في الأليتين أو حالة إنسداد في الإمعاء لأن الوزن

à la lenteur de la progression des fèces le long du cadre colique. Dans d'autres cas, la progression est normale, mais il existe des troubles de l'évacuation dus à un mauvais fonctionnement du rectum et de l'anus. La constipation peut être occasionnelle, (provoquée par un alitement, une fièvre, un régime restrectif, des médicaments ralentisseurs, une grossesse, un voyage, etc,) ou chronique et permanente.

Si l'on excepte les rares cas liés à une maladie organique (cancer, maladie inflammatoire), la plupart des constipations sont purement fonctionnelles, aucune maladie organique n'étant retrouvée. Dans la majorité des cas les constipations sont favorisées par l'alimentation occidentale, pauvre en fibres, par la sédentarité et par le stress.

DIAGNOSTIC: On ne multiplie les investigations que pour les constipations d'apparition récente; une analyse clinique de la situation digestive aboutit le plus souvent au diagnostic de constipation fonctionnelle bénigne. Il importe alors de convaincre le patient qu'il ne s'agit pas d'une véritable maladie et que la raréfaction des selles n'implique aucune nuisance, ni intoxication par les fèces, ni

العادي للغائط يصل إلى 100غ تقريبا، فلذلك وجب على المصاب بالإمساك إتخاذ إجراءات غذائية وقائية. وهذا الغذاء يجب أن يكون متوازناً وغنياً بالألياف مثل النخالة، واللوبياء الخضراء والخبز الفارينة الكاملة، والكرفس، والخضر النيئة والغلال. كذلك وجب إجراء تمارين رياضية، وبالمقابل الإمتناع عن الأدوية الكيميائية الملينة والمسهلة للإمساك، لأنها إن نفعت قليلا، أضرت كثيرا، فتحدث إسهالاً مؤلماً، أو مغصاً معوياً، وإنتفاخاً لاذعاً.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالأرضي شوكي [فناريّة]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من مجموع الأوراق والأغصان المفرومة في نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق يصفّى بعدها، ويشرب فنجانان في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بحشيشة الرمد:** يعمل مغلي من 40 غراماً من القشور في 1 ليتر من الماء المحلّى بالسكر ويغلى لمدّة 20 دقيقة. يستعمل ذلك المغليّ شراباً بمقدار فنجان أو فنجانين في اليوم.

risque d'occlusion ou de majoration de poids (une selle pèse 100g environ). Le traitement consiste à adopter certaines règles d'hygiène de vie: une alimentation variée comportant en proportion suffisante des fibres alimentaires (haricots verts, farine complète, céléri...), des crudités et des fruits, ou la pratique d'un exercice physique etc. L'usage des laxatifs en automédication est désconseillé; s'ils sont prescrits, ils le sont de façon limitée, de manière à éviter leurs effets nocifs (diarrhée, dépendance, crampes intestinales, flatulences.)

Les Remèdes

- **Avec L'Artichaut [Cynara Scolymus]:** Versez 1 cuillère à soupe du mélange des feuilles et des tiges d'artichaut, coupées finement dans un ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour.

- **Avec La Casse-Lunettes [Euphrasia]:** Mettez 40 grammes de la casse dans 1 litre d'eau sucrée. Faites bouillir 20 minutes et prenez une à deux tasses par jour.

وصفة علاجيّة بالطرخشقون [الهندباء]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق والعروق الجافة المفرومة في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 15 دقيقة، يصفّى ويشرب في اليوم بمقدار فنجانين. وفي فصل الربيع تؤكل النبتة غضة في السلطة لمقاومة الإمساك.

وصفة علاجية بالبقلة الحمقاء [بليبشة - بندلاقة]: تؤكل الأوراق الغضة في السلطة وجبتين أو ثلاث في اليوم.

وصفة علاجيّة بالتفّاح: يؤكل التفاح بقشوره بصفة دائمة.

وصفة علاجيّة بالحلبة: - تسخن ملعقة صغيرة تسخيناً خفيفاً وتبلع قبل الطعام 3 مرات في اليوم.

- مغلي: يعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة طعام من مسحوقها إلى نصف ليتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة، يصفى بعدها المغلي، ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة طعام كل ساعة)، وذلك لمدة تزيد عن أسبوعين (21 يوما مثلا).

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Mettez 2 cuillères à café des feuilles et des racines séchées, finement coupées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour. Au printemps-la saison de la plante-, faites une cure de Pissenlit en salade pour la constipation.

Avec Le Pourpier [Portulaca Oleracea]: Mangez les feuilles fraîches en salade à 2 ou 3 reprises par jour.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Mangez la pomme sans l'éplucher.

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum Graecum]: - Echauffez sur un feu doux une cuillère à café et avalez-la avant le repas 3 fois par jour.
- Décoction: faire bouillir pendant quelques minutes une cuillère à soupe de farine de fenugrec dans un demi litre d'eau, filtrer la décoction lorsqu'elle est tiède, boire à plusieurs reprises (une cuillère à soupe chaque heure) pendant une période de plus de 15 jours (21 jours).

وصفة علاجيّة بالكتّان: - توضع ملعقتا طعام من بذر الكتان في فنجان من الماء، وتتركان ساعة كاملة حتى ينتفخ حجمها وبعدها تستعملان شراباً بمقدار فنجانين في اليوم.

- منقوع: تنقع ملعقتا قهوة من بذور الكتان كامل الليل في كأس كبير من الماء، وفي الصباح يمزج جيدا، ثم يشرب كما هو على الريق، يستمر استعمالها من 3 إلى 5 أيام (كل صباح على الريق)، ولا يشرب الماء إلا بعد ساعة.

ملاحظة من الأفضل أن يأكل المصاب بالإمساك بعد هذه الوصفة من 3 إلى 5 شريحات (كرموس أكحل).

وصفة علاجية بزيت الخروع: يشرب كل صباح على الريق ملعقة قهوة من زيت الخروع، وكذلك ملعقة مثلها في الليل بعد العشاء وقبل الذهاب إلى الفراش. يستمر العلاج من مدة تتراوح من 20 إلى 30 يوما.

وصفة علاجية بالكمثرى [إجاص]: يؤكل بعد كل وجبة رئيسية من الطعام (بعد الغذاء وبعد العشاء) ثمرتين من الإجاص يستمر ذلك لمدة تتراوح من 7 إلى 10 أيام.

Avec Le Lin [Linum Usitatissinum]: - Mettez 2 cuillères à soupe des graines de lin séchées dans 1 verre d'eau. Laissez 1 heure avant d'absorber la préparation et jusqu'à ce que son volume gonfle. Prenez à raison de 2 verres par jour.

- Macération: laissez macérer 2 cuillerées à café de grains de lin dans un grand verre d'eau, pendant une nuit complète, et le bon matin mélangez bien cette macération, et buvez à jeun, pendant 3 à 5 jours. Il est déconseillé de boire de l'eau qu'après une heure.

REMARQUE Mangez 3 à 5 figues noirs secs (chriha).

Avec l'Huile de Ricin: Buvez chaque matin à jeun une cuillère à café de l'huile de ricin et une autre avant de se coucher la nuit, durant 20 à 30 jours.

Avec le Poirier [Pirus Communis]: Consommez après chaque principal repas deux poiriers (fruits), durant 7 à 10 jours.

وصفة علاجية بممزوج الأعشاب: - مغلي: ملعقة قهوة من مسحوق أوراق الهندباء البرية، ومثلها من مسحوق عروق الطرخشقون، ومثلها من مسحوق عرق السوس، تغلى كل هذه الكمية في ليتر إلا ربع (750مل) ماء، تصفى، تحلى، ويشرب في اليوم كأسٌ أو كأسان.
تنبيه: الهندباء البرية وعرق السوس، لا يمكن إستعمالها أثناء الحمل.

وصفة علاجية بالزنجبيل: - منقوع: ينقع من 3 إلى 6 قرون من عشبة السنا المكي مع قطعتين إلى ثلاث من أجزاء العشبة مع غرام من مسحوق الزنجبيل في 150مل من الماء الساخن، أو تؤخذ عشبة السنا بشكل حبوب. يستمر استعمال إحدى الوصفتين لمدة 10 أيام.

ملاحظة تعتبر هذه الوصفة من أهمّ الوصفات الملينّة للجهاز الهضمي وخاصة المعي الغليظ

تنبيه: إنّ عشبة السنا المكي هي من الأعشاب الملينة لذلك تعتبر مؤذية إذا طال استعمالها، كما أن استعمالها يمنع على الأطفال الذين سنهم أقل من 5 سنوات. كما يمنع استعمالها لدى النساء الحوامل.

Avec un Mélange Des Plantes: - Décoction: Préparez une décoction à raison d'une cuillerée à café de feuilles de la chicorée sauvage, une cuillerée à café des racines de pissenlit et une cuillerée à café de la réglisse pour 750ml d'eau. Buvez 1 ou 2 tasses par jour.
Attention: La chicorée sauvage et la réglisse sont déconseillées pendant la grossesse.

Avec Le Gingembre [Zingiber Officinale]: - Macération: Faites macérer 3 à 6 gouttes de séné et 2 ou 3 tranches, et 1g de gingembre frais, dans 150 ml d'eau chaude, ou bien prendre le séné sous forme de comprimés. Consommez l'une ou l'autre préparation pendant 10 jours.

REMARQUE Cette préparation est le laxatif le plus puissant.

Attention: Le séné est un laxatif puissant; son utilisation prolongée est nuisible. Ne pas donner aux enfants de moins de 5 ans. Il est déconseillé pendant la grossesse.

وصفة علاجية بالأقحوان البيضاء: توضع 15 غراماً من أزهار عشبة الأقحوانة البيضاء (تسمى البابونج الألماني) لكل 1 ليتر إلا ربع من الماء الساخن حتى درجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 8 دقائق، تصفى، وتحلى بالسكر ويشرب كأس أو كأسان في اليوم (يوصف هذا المستحلب بأزهار عشبة الأقحوانة البيضاء ضد الإمساك المصحوب بالتشنج).

وصفة علاجية بالماء: يشرب كأسان في الصباح على الريق وكأسان في الليل عند الذهاب إلى الفراش. يستمر على ذلك لمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالشريحة [تين أسود]: إنّ الاستشفاء بالشريحة، يستمر من شهر إلى شهرين. تؤخذ كل مساء من 5 إلى 10 شرائح بلون أسود، تُنظّف جيداً بالماء الدافئ، ثم تُقطع قطعاً صغيرة، وتغمر بما يكفيهم ماء في آنية فخارية. وفي الصباح تؤكل تلك الشرائح المنقوعة، ويشرب الماء.

وصفة علاجية بأوراق عشبة لسان عصفور: توضع كمية من الأوراق قدرها 25 غراماً في نصف ليتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 5 دقائق، يصفى بعدها ويحلى، ويشرب منه كأس في الصباح، وآخر في المساء (وذلك بعد الطعام).

Avec la Cammomille Allemande [Chrysanthemum leucanthemum]: Faites infuser 15g de fleurs pour 750 ml d'eau bouillante, laissez 8 minutes, filtrez, sucrez et buvez une à 2 tasses par jour, (cette infusion s'utilise pour la constipation avec spasmes).

Avec De l'Eau: Buvez 2 verres d'eau fraîche au lever et avant de se coucher, la nuit pendant 10 jours.

Avec La Figue [Ficus Canico]: Ce remède doit être consommé pendant un ou 2 mois. Lavez, chaque soir 5 à 10 figues à l'eau tiède. Mettez-les dans un bol et recouvrez-les d'eau, après les avoir coupées en petites parties. Le lendemain matin, à jeun, mangez les figues et buvez l'eau.

Avec Les Feuilles De Frêne [Fraxinus Excelsior]: Faites infuser 25 grammes de feuilles de frêne dans un demi litre d'eau bouillante. Laissez 5 minutes, puis filtrez, sucrez et buvez une tasse le matin et le soir (après les repas).



وصفة علاجية بالعنب الأحمر: - الاستشفاء بالعنب: يؤكل يومياً وبالتزام من 300 إلى 500 غرام من العنب الأحمر (أو كأسين من عصير العنب) لمدة متتالية من 7 إلى 10 أيام:

ملاحظة

1 - يجب غسل العنب غسلاً جيداً تحت تيار مائي.

2 - يُمنع شرب الماء بعد تناول الثمار أو العصير، إلا بعد مرور ساعة من الزمن.

وصفة علاجية بالأفسنتين [شجرة مريم]: يوضع مقدار غرامين من أوراق عشبة الأفسنتين، لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يحرك بالسكر ومن الأفضل بالعسل. ويشرب في اليوم فنجان بعد الغذاء وآخر بعد العشاء.

تنبيه: لا يجوز استعمالها لدى النساء الحوامل، ولا للأطفال أقل من 5 سنوات.

وصفة علاجية بأزهار شجر الدراق: - مستحلب: توضع قبضة صغيرة من ملعقة طعام من أزهار شجر الدراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى بعدها، وتحلى ويشرب في اليوم كأس إلى كأسين (وهي صالحة خاصة للإمساك لدى الأطفال).

Avec le Raisin [Vitis Vinefera]: - Cure de raisin: Consommez exclusivement 300 à 500 grammes de raisin rouge par jour (ou 2 à 3 verres de jus), pour une période de 7 à 10 jours.

REMARQUE

1 - Lavez soigneusement le raisin à l'eau courante.

2 - Il ne faut pas boire de l'eau après la consommation du fruit de raisin qu'après l'écoulement d'une heure.

Avec l'Absinthe [Artemisia Abrotanum]: Laissez infuser 2 grammes de feuilles d'absinthe pour chaque verre d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour après les principaux repas (à ne pas utiliser plus de 7 jours)

Attention: Il est déconseillé pour la femme enceinte, et les enfants de moins de 5 ans.

Avec les Fleurs de Pêcher [Anygdalus Persica]: - Infusion: Infusez une cuillerée à soupe des fleurs du pêcher par tasse d'eau bouillante. Laissez

وصفة علاجية بالبرتقال: - مغلي: تغلى قشرة كاملة لثمرة البرتقال في كمية معادلة من الماء لمدة 30 دقيقة، بعدها يرمى ذلك الماء، ويعاد غليها في ماء جديد يكون محلى بالسكر (مقدار 20 غراماً في ليتر)، تغلى لمدة 20 دقيقة، ثم تنزع القشور المغلية وتوضع في صحن لتجفيفها، وثم تؤكل كلها في الصباح على الريق. يستمر الإستعمال لمدة 7 أيام.

وصفة علاجية بحبوب اللقاح: - لعلاج الإمساك بجميع أنواعه المختلفة: يستهلك يومياً من 15 إلى 40 غراماً من حبوب اللقاح ممزوجة بالحليب أو بالعسل (يمضغ ويؤكل). يستمر الإستهلاك لمدة 3 أشهر، وذلك مرتين في العام (ومن الأفضل أن يستهلك على مدى العام وبنفس الكمية، فحبوب اللقاح تعتبر أنجع الوسائل للتخلص من الإمساك الظرفي والمزمن).

11 - القولون

مفهوم القولون (عن الحكيم ابن سينا): إن الخالق تعالى جلّ جلاله، وتقدست أسماؤه، ولا إله غيره، لسابق عنايته بالإنسان، وسابق علمه بمصالحه، خلق أمعاءه التي هي آلات لدفع الفضل اليابس، الكثيرة العدد، والتلافيف، والاستدارات. ولو خلقت الأمعاء معياً واحدا، أو قصيرة المقادير، لانفصل الغذاء سريعا عن الجوف، واحتاج الإنسان كل

infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez une ou deux tasses par jour (surtout pour la constipation des enfants).

Avec l'Orange [Citrus Vulgaris]: - Décoction: Faites bouillir l'écorce d'une orange fraîche, pendant 30 minutes dans l'eau. Jetez l'eau et faites bouillir à nouveau pendant 20 minutes dans une eau légèrement sucrée (20g par litre). Laissez l'écorce alors sécher sur une assiette. On le mangera le lendemain matin à jeun (pendant 7 jours).

Avec le Pollen: - Pour traiter la constipation sous toutes ses formes: Consommez chaque jour de 15 à 40 grammes de pollen mélangé avec le lait ou du miel (et de préférence consommez les grains de pollen sans mélange), à prendre par la bouche en cure de 3 mois, 2 fois par an.

11 - Le Côlon

DÉFINITION: Partie de l'intestin commençant à la valvule de Bauhin (fin de l'intestin grêle) et se terminant au rectum, qui élabore et véhicule les matières fécales.

وقت إلى تناول الغذاء على الاتصال، ومع ذلك إلى التبرز، والقيام إلى الحاجة. وكان من أحدهما في شغل شاغل عن تصرفه في واجبات معيشته، ومن الثاني في أذى وترصد، وشره والمشابهة للبهائم. فكثر الخالق تعالى عدد هذه الأمعاء، وطول مقادير كثيرة منها، لهذا من المنفعة وكثر استدارتها لذلك، والمنفعة الأخرى هي أن العروق المتصلة بين الكبد وبين آلات هضم الغذاء، إنما تجذب اللطيف من الغذاء بفوهاتها النافذة في صفقات المعدة، بل في صفقات الأمعاء، وإنما تجذب من اللطيف ما يناسبها. وأما ما يغيب عنها، ويتوغل في عمق الغذاء البعيد عن ملامسة فوهات العروق، فإنَّ جَذْبَ ما فيها، إما غير ممكن، وإما عسير، فتلطف الخالق تعالى بتكثير التلافيف ليكون ما يحصل متعمقا في جزء من المعي يعود ملامسا في جزء آخر، فتتمكن طائفة من العروق من امتصاص صفقاته التي فاتت الطائفة الأولى. وعدد الأمعاء ستة، أولها المعروف بالاثني عشري (duodénum) ويقاس طوله باثني عشر من إصبع السبابة، ثم المعروف بالصائم (jéjunum) ثم معي طويل ملتف يعرف بالدقائق واللفائف (ileum)، ثم معي يعرف بالأعور (caecum)، ثم معي يعرف بالقولون (côlon) طوله حوالى 1.40 متر، ثم معي يعرف بالمستقيم (rectum).

أما القولون (أو المعي الغليظ) فيتصل بالمعي الأعور من أسفله، وهو معي غليظ صفيق كما يبعد عن الأعور ويميل ذات اليمين ميلا جيدا ليقرب من الكبد، ثم يأخذ ذات اليسار

Le côlon est un tube musculaire et muqueux mesurant environ 1.40 mètre de long. Il forme un cadre, appelé cadre colique, et comporte quatre sections: côlon droit ou ascendant, transverse, gauche ou descendant et sigmoïde. La première section, le côlon ascendant, débute en bas à droite de l'abdomen et remonte jusque sous le foie. Il marque alors un angle droit, formant le côlon transverse qui traverse l'abdomen de droite à gauche, puis un nouvel angle à gauche et vers le bas, formant le côlon descendant, vertical et accolé en arrière au péritoine. A l'entrée du bassin, il forme une anse mobile, le côlon sigmoïde, qui se termine par le rectum, accolé en avant du sacrum et situé en grande partie derrière le péritoine.

Le côlon reçoit les aliments; il exerce une fonction motrice (stockage et brassage). Il est le siège de phénomènes d'absorption (il reçoit environ 1.5 litre d'eau par jour et en absorbe plus de 90%) et de digestion (assurée par la flore bactérienne). Ces différents processus métaboliques s'accompagnent d'une production de gaz et aboutissent à la constitution de la selle.

منحدرا، فإذا حاذى الجانب الأيسر مال إلى اليمين وإلى الخلف منحدرا، وهناك يتصل بالمستقيم. وهو عند مجازه بالطحال يضيق، ولذلك ما كان ورم بالطحال يمنع خروج الريح، ما لم يغمز عليه. والمنفعة في هذا المعي، جمع الثقل، وحصره وتدريجه من الاندفاع بعد استصفاء فضل من الغذاء إن كانت فيه، وهذا المعي يعرض فيه القولنج في الأكثر، ومنه اشتق اسمه.

أمراضه: أمراض المعي الغليظ متعددة، ومنها الالتهابات وتسمى القولنج، والأورام (سليلة، سرطانية غددية)، أو ميكانيكي (انفتالي، عروة معوية ملوية)، ويمكن للمعي الغليظ أن يتمدد في الطول كما أنه ينحل في العرض ويسمى (ضخامة المعي)

القولنج: هو التهاب مزمن أو حاد للقولون (المعي الغليظ) والقولنج مرض معوي مؤلم يتعسر معه خروج ما يخرج بالطبع. والقولنج مصطلح لعدة أسماء من الأمراض المختلفة، وبدون استثناء ورم أو رديء التكوين. والقولنج بالحقيقة هو اسم لما كان السبب فيه في الأمعاء الغلاظ قولون، والقولنج يمكن أن يذكر على اضطرابات في عمل المعي الغليظ ولو لم يكن هنالك التهابات في أجزائه.

الأسباب: ـ القولون الحاد: هو مرض المعي الغليظ المتأتي بسبب تخمجي (جرثومي فيروسي أو طفيلي) وبسبب تعاطي أدوية معينة (مثل علاج ملين أو مهيج، أو ممارسة علاج مطول بالمضادات الحيوية) وهذا القولون الحاد قد يعالج بالمداواة بالأشعة (وذلك يسمى

- Pathologie: Il est le siège d'affections diverses: inflammatoires (colites), tumorales (polypes, adénocarcinomes) et mécaniques (volvuls, ou torsion d'une anse intestinale). Il peut être trop long (dolichocôlon) ou trop large (mégacôlon).

- Colite: inflamation aiguë ou chronique du colon.

Le terme de «colite» recouvre des affections très variées, à l'exception des tumeurs et des malformations du côlon. Il est parfois employé à tout pour désigner des troubles du fonctionnement de l'intestin dans lesquels il n'existe pas d'inflammation.

CAUSES: - Une colite aiguë: peut avoir une origine infectueuse (bactérienne virale ou parasitaire), médicamenteuse (laxatifs irritants, traitement prolongé par les antibiotiques). Comme elle peut être la conséquence d'une radiothérapie ou d'une ischémie (insuffisance circulatoire de la paroi intestinale).

علاج إقفاري لقصور دورة الجدار المعوي). حسب معلومات الطب الحديث، وأما في الطب النباتي فستجد له وصفات لازمة.

ـ **القولون المزمن:** هو مرض مزمن يصيب القولون. ويقول الطب الحديث أن أسبابه مجهولة وقد يكشف ويشخص بعد فحص عدة أمراض خاصة مرض كروان (وهو مرض مزمن لالتهابات الأمعاء لأسباب مجهولة)، أو يكشف عند الإصابة بالتهابات المنزف للمعي المستقيم.

العلاجات

وصفة علاجية بحبوب اللقاح: (ينفع لعلاج الإمساك بجميع أنواعه والقولنج بمختلف إصاباته): يستهلك يوميا من 15 إلى 40 غراماً من حبوب اللقاح ممزوجة بالحليب أو بالعسل، (ومن الأفضل بدون شيء، يسف سفا ويمضغ)، ويستمر الاستهلاك لمدة 3 أشهر، وذلك مرتين في العام. ومن الأفضل أن يستهلك طول السنة وبنفس الكمية.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: توضع حفنة من الأزهار والأوراق لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. يصفى، ويحلّى، ويشرب كوبان أو ثلاثة في اليوم.

- **Une colite chronique:** est souvent de cause inconnue et se déclare au cours de certaines affections telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique.

Les Remèdes

Par le Pollen: (pour traiter la constipation sous toutes ses formes et colites diverses): Consommez chaque jour de 15 à 40g de pollen mélangé avec le lait ou du miel (et de préférence consommer le pollen tout seul), à prendre par la bouche en cure de 3 mois, deux fois par an (ou mieux en cure continue à la même dose).

Avec la Mauve [Malva Sylvestris]: Faites une infusion d'une poignée de fleurs ou de feuilles par 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

وصفة علاجية بالطين: - للاستعمال الخارجي: يمزج الطين بالماء البارد أو العادي، وعندما يصبح معجونا يستعمل ضميدة على البطن خاصة على مستوى المعي الغليظ، مرتين في النهار لمدة ساعتين أو ثلاث وكامل الليل عند الحاجة.

- للاستعمال الداخلي: تمزج ملعقة قهوة من مسحوق الطين في نصف كأس ماء، ويشرب في اليوم عدة مرات. ويمكن استعماله من 10 إلى 20 يوما.

وصفة علاجية ببذور الكتان: تنقع في المساء قبل النوم ملعقة طعام من بذور الكتان، وفي الصباح يشرب المنقوع كله. يستمر العلاج لمدة 7 أيام.

وصفة علاجية بالشعير: عدة وصفات بالشعير تنفع للقولون وهي:

- مغلي رقم 1: تغلى في 3 ليتر من الماء ولمدة نصف ساعة الكميات التالية: 25 غراماً من الشعير، و20 غراماً من الشوفان، 20 غراماً من الأرز، 20 غراماً من القمح و20 غراماً من نخالة الفارينة (يجب أن تسحق العناصر المذكورة قبل استعمالها)، يصفّى هذا المغلي وهو دافىء، وتشرب من 4 إلى 5 فناجين في اليوم، ولمدة تتراوح من 5 إلى 7 أيام.

- مغلي رقم 2: تغلى في 1 ليتر ونصف، 3 حفنات من الشعير المغسول، ولمدة 10

Avec L'Argile: - Usage externe: Mettez un cataplasme d'argile froid sur l'abdomen deux fois par jour, et toute la nuit si besoin. C'est nécessaire, et gardez-le 2 ou 3 heures au besoin.

- Usage interne: 1 cuillerée à café dans ½ verre d'eau, chaque jour pendant une période de 10 à 20 jours.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Faites macérer le soir, dans un verre d'eau, une cuillerée de grains de lin, et le bon matin avalez la macération.

Avec L'Orge [Hordeum Volgare]: Plusieurs décoctions peuvent être employées:

- Décoction n°1: Faites bouillir dans 3 litres d'eau et pendant une demie heure: 25g d'orge, 20g d'avoine, 20g de riz, 20g de blé, et 20g de son, (ces ingrédients doivent être un peu pilés avant leur usage). Filtrez la décoction quand elle est tiède, buvez 4 à 5 tasses par jour pendant 5 à 7 jours.

- Décoction n°2: Faites bouillir dans 1.5 litre d'eau, 3 poignées d'orge lavées

دقائق. يصفى المغلي عندما يكون بارداً، ثم يحلى بالعسل. يشرب المغلي بفناجين صغيرة طيلة اليوم.

ـ مغلي رقم 3: تغلى في 2 ليتر ماء ولمدة ساعة كاملة، كمية 50 غراماً من عروق النجيل (النجم)، و15 غراماً من مسحوق الشعير. يصفى وهو بارد، يحلى ويشرب 3 فناجين في اليوم.

ـ مغلي رقم 4: يغلى في نصف ليتر من الماء ولمدة نصف ساعة، كمية بمقدار ملعقتي قهوة من مسحوق الشعير المغسول، وملعقة متوسطة من مسحوق عرق السوس (أجزاء صغيرة). يصفى هذا المغلي عندما يكون دافئاً، ثم يشرب فنجانان صغيران في اليوم، ولمدة تتراوح من 5 إلى 10 أيام.

ـ مغلي رقم 5: (لاستخراج حليب الشعير): تطبخ 3 حفنات من مسحوق الشعير في مقدار ليتر من الماء، وتستمر في الطبخ حتى يصير المغلي ذا لعاب رغوي، ثم يُصَب فوق شاش أو منديل نظيف. يُعْصَر جيدا، ثم يعبأ ذاك العصير في آنية نظيفة، ويشرب بمقدار ملعقة على عدة دفعات في اليوم.

وصفة علاجية بالأرز: يغلى على نار هادئة ولمدة ثلاثة أرباع الساعة وفي 3 ليترات من

pendant 10 minutes. Filtrez la décoction quand elle est refroidie. Sucrez avec le miel et buvez par petites tasses pendant la journée.

- Décoction n°3: Faites bouillir dans 2 litres d'eau pendant une heure, 50g des racines du chiendent et 15g d'orge. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

- Décoction n°4: Faites bouillir dans un demi litre d'eau pendant une demi-heure, 2 cuillerées à café d'orge lavées et une cuillerée des racines du réglisse coupées en petits morceaux. Filtrez lorsque la décoction est tiède et buvez 2 petits verres par jour, pour une période de 5 à 10 jours.

- Décoction n°5: Faites cuire longuement dans un litre d'eau 3 poignées d'orge. On interrompt la cuisson lorsque la décoction devient mucilagineuse. Versez sur une serviette, pressez pour obtenir un suc qu'on mettra dans un bol et absorbez cette préparation par cuillerées durant toute la journée.

Avec Le Riz [Oryza Sativa]: Faites bouillir à feu doux pendant trois quarts d'heures et dans 3 litres d'eau les ingrédients broyés suivants: 25g de riz, 25g

الماء العناصر التالية المسحوقة: 25 غراماً أرز، 25 غراماً شعير صافي مقشر، 20 غراماً من القصيبة، 20 غراماً من القمح و15 غراماً من نخالة الفارينة. يصفى هذا المغلي عندما يكون دافئا، ثم يشرب منه من 3 إلى 6 فناجين صغيرة في اليوم.

فصل فيما يضر المقولنجين (المصابين بالقولنج):

الأشياء التي تضرهم، منها أغذية، ومنها أفعال. فأما الأغذية، فكل غليظ من لحم الوحش حتى الأرنب، والظبي، والبقر، والجزور، والسمك الكبار خاصة، أكان طريا، أو مالحا. وما كان مقلياً من اللحمان، ومشوي كيفما كان، وجميع بطون الحيوانات، بل جميع أجرام اللحوم، إلا ما استثنياه قبل. ويضرهم السميد والفطير، ويضرهم السكباج، والمضيرة، والخل بزيت، والكشكية (نوع من المأكولات تصنع من الكشك والكشك دقيق يعجن باللبن)، والبهط (الرز يطبخ باللبن والسمن)، واللوزينج. والقطايف أقل ضررا. وكذلك الخشكنانكات كلها ضارة، والفتيت، والزلابية، والألبان، والجبن العتيق، وكل ما فيه نفخ من الأغذية، والبقول كلها سوى ما ذكرناه من مثل السلق، والسذاب البارد، والنعنع قد يضرهم بنفخه. وكذلك الجرجير، والطرخون ضار لهم أيضا، ومثل الزيتون، وجميع الفواكه، إلا المشمش، والإجاص، للصفراوي والحار والثفلي من حرارة فقط دون غيرهم. والبطيخ الحلو بل الطعام في حال الصحة غير ضار لأكثر القولنجين. وأما القرع خاصة، والقثاء، والقند، والسفرجل، وبيض الكرنب، وبيض السلجم، والقنبيط، والكمثري، والتفاح، وخصوصا الحامض، والقابض، والزعرور، والنبق والغبيراء، والكندس الطبري، والتوت الشامي، والأمير باريس، والسماق، والحصرم، والريباس، وما يتخذ منها وما يشبهها، فأعداء القولنج لا سبيل له إلى استعمالها. وكذلك يضرهم الجوز، واللوز الرطبان جدا، والباقلا الرطب. والرمان الحلو أقل ضررا من الحامض.

وأما الأفعال التي يجب أن يحذروها، فمثل حبس الريح، وحبس البزار، والنوم على بزار في البطن، وخصوصا يابس. بل يجب أن يعرض نفسه عند كل نوم على الخلاء، واعلم أن حبس الريح كثيرا ما يحدث القولنج بإصعاده الثقل، وحفزه إياه حتى يجتمع شيء واحد مكتنز، وبإحداثه ضعفا في الأمعاء. وربما أدى ذلك إلى الاستسقاء، وربما ولد ظلمة البصر، والدوار، والصداع، وربما ارتبك في المفاصل، فأحدث التشنج. والحركة على الطعام رديء لهم، وشرب الماء البارد والشراب الكثير على الطعام.

d'orge mondé, 20g d'avoine, 20g de blé et 15g de son. Filtrez cette décoction quand elle est tiède et buvez de 3 à 6 tasses par jour.

تغذية المقولنجين:

أما أنَّ جميع أصناف القولنج تحتاج إلى غذاء مزلق ملين، فهو مما لا شك فيه، وأما أنه يحتاج إلى مقو، فأمر يكون عند ضعف يظهر لشدة الوجع، وكثرة الاستفراغ. والمقويات هي مياه اللحم المطبوخة بقوة وصفرة البيض النمبرشت، ولب الخبز المدوف في مرقة، والشراب. وأما إنّ ترك الغذاء أصلا نافع للقولنج البلغمي والريحي، وغير ذلك، فهو أمر يجري مجرى القانون، وربما احتيج إلى أن يجعل التبرد والسقمونيا في مرقهم وخبزهم، ويجب أن يكون خبزك خشكار مخمرا غير فطير، ورخوا غير مكتنز. وينع، لا يضرهم التين، والجميز، والزبيب، والموز الرطب كل ذلك إذا كان حلوا، والبطيخ الشديد الحلاوة، الشديد النضج. ثم غذاء الورمي، والصفراوي، المزلقات الباردة، مثل ماء الشعير، ومرقة العدس، اسفيذباجة، ومرقة الاسفاناج، إن لم يخف نفخ الاسفاناج والاجاصية، ونحوها. وأما مرقة الديك الهرم، والقنابر، والفراخ، فمشتركة للثفلي، والبارد بأصنافه، ولا رخصة في لحم الديك الهرم. وأما لحم البقرة، فقوم لا يرخصون فيه، لما يتوقع من اللحم المحلوب قوته في السلق من العقل. وقد قال مثل «روفس» و«جالينوس» في كتبهما، وخصوصا في كتاب الترياق، بأن لحمها نافع ـ ولو مشويا ـ ولحم الهدهد كذلك. وتجرع المري النبطي قبل الطعام سبع حسوات نافع في كل ما لا حرارة عظيمة فيه. وكذلك النمبرشت نافع لهم مثل ما يخص القولنج البارد تناول المري، والثوم في طعامهم، وتبزير طعامهم بالكراث، وتمليحه، وتفويهه بالدارصيني، والزنجبيل، والزعتر، والكمون، والأنجرة، والقرطم. ويجب أن يتناولوا الاسفيذباجات برغوة الخردل، ويكون ملحهم من الدراني المبرز المخلوط بالقرطم، والشونيز، والكمون، والأنيسون، ويجتنبون جميع البقول، الا السذاب، والسلق. وفي النعناع أيضا نفع. ومن أشربتهم الشراب الريحاني الصرف، شراب العسل.

12 ـ الإسهال

مفهومه: يعني هذا الداء التغوُّط المتكرر اللزج والمائع، الذي يصيب الشخص بطريقة مفاجئة وغير اعتيادية.

12 - Les Diarrhées

DÉFINITION: On désigne sous ce nom des évacuations fréquentes de matières molles ou liquides, survenant beaucoup plus que d'habitude, avec un besoin répété d'aller à la selle.



عوارضه وأسبابه: ويلاحظ نوعان من الإسهال: **الإسهال الحاد** وسببه التسمم الغذائي أو تناول الأطعمة الفاسدة أو الفاكهة بكمية كبيرة أو حتى حمّى التيفوئيد.

والإسهال المزمن الذي يدوم أطول من السابق وينتج عن التهابات متعددة خاصة الهر القولون ويأتي مصحوباً بالغازات وتوتر الأعصاب والارتجاف.

العلاج

- **وصفة علاجيّة بالزعرور الشائك [زعرور]:** يعمل مستحلب الأزهار مطبقاً المقادير التالية: تغلى ملعقة طعام من الأزهار في فنجان من الماء، لمدّة دقيقة واحدة ثم تترك لتستحلب 10 دقائق، يصفّى ويستعمل شراباً من فنجانين إلى ثلاثة في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بالرّوز [الرّز]:** يحضّر ما يسمّى «ماء الرز» وذلك بغلي ملعقة طعام من الرز في نصف ليتر من الماء، ويشرب على جرعات.

- **وصفة علاجية بتوت الأرض [فراولة]:** يعمل مغليّ الأوراق بمقدار قبضة في نصف ليتر

SYMPTÔMES ET CAUSES: Ses symptômes sont des selles abondantes et grasses. Deux genres de diarrhée apparaissent: **La diarrhée aiguë** causée par l'intoxication alimentaire, l'ingestion des aliments gâtés ou de fruits en grande quantité et enfin la fièvre typhoïde. **La diarrhée chronique** peut être causée par diverses affections; la plus fréquente est l'inflammation du côlon accompagnée de gaz, de nervosité et de tremblement.

LES REMÈDES

- **Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]:** Préparez une infusion de fleurs en respectant les proportions suivantes: une cuillère à dessert par tasse d'eau. Faites bouillir une minute et laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

- **Avec Le Riz [Oryza Sativa]:** Préparez ce que l'on appelle «l'eau de Riz» en faisant bouillir une cuillère à soupe de riz dans un demi-litre d'eau. Buvez à plusieurs traits.

- **Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]:** Préparez une décoction de feuilles à

من الماء. يصفى بعدها ويشرب منه فنجانان إلى 3 فناجين في اليوم.

وبالنسبة للأطفال، يعمل المستحلب بالعروق بنسبة 20 غراماً في الليتر الواحد، يستحلب 10 دقائق، ويُشرب على دفعات متتالية.

- **وصفة علاجيّة بالتفاح:** يمنع عن الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء إلاّ التفّاح: ولذلك تقشر 9 تفاحات وتبرش وتنزع بذورها الداخليّة منها، ويغذّى منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرّات في اليوم.

- **وصفة علاجيّة بقشر البصل:** تؤخذ قبضة من قشر البصل وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد، توضع على النار لغاية الغليان، وبعدها تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، ثم تصفّى. يقسم ذلك المغليّ إلى 3 أجزاء ويشرب على عدّة مرات كل مرّة جزء وذلك على طيلة اليوم.

13 ـ فقد شهية الأكل

مفهومه: يبدأ هذا العارض برفض الطعام أو بتناول وجبات ضئيلة جداً.

أسبابه: ينتج عن أسباب عديدة بيولوجية: مثل الرشح، اضطرابات من الجهاز الهضمي،

raison d'une poignée pour un demi-litre d'eau. Buvez 2 à 3 tasses par jour. Et pour les enfants, préparez l'infusion des racines de 20 grammes pour un litre d'eau bouillante, infusez 10 minutes et buvez à plusieurs reprises.

- Avec La Pomme [Malus Communis]: Pour un bon résultat, il est interdit d'alimenter l'enfant autre que la pomme comme suit: Epluchez 9 pommes, coupez-les en morceaux et laissez l'enfant manger à plein ventre 3 fois par jour.

- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Prenez une poignée des brilles d'Oignon, ajoutez un litre d'eau froide. Faites bouillir sur un feu moyen, faites reposer 10 minutes. Filtrez et divisez cette décoction en 3 parties. Buvez à chaque fois une partie (pour toute la journée).

13 - L'Anorexie

DÉFINITION: Diminution ou arrêt de l'alimentation, par perte d'appétit ou refus de se nourrir.

CAUSES: Elle peut être causée par une des raisons suivantes: Début d'une

تشنجات معوية، إلتهاب في الكلى أو القلب أو الكبد. كما تكون له أسباب نفسية كالخوف وتوتر الأعصاب أو الانهيار العصبي.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالملح:** يستهلك الملح سفاً قبل الأكل بمقدار قليل جدّا، يستمر على ذلك مدّة طويلة.
- **وصفة بالغلال:** يؤكل قبل الطعام بنصف ساعة، كميّة متوسطة بمقدار 5 ثمار مشمش، أو نصف فنجان فراولة، أو سلطة الفجل الصغير.
- **وصفة علاجية بالهندباء البريّة:** ينصح لفاقدي شهيّة الأكل بتناول سلطة الهندباء البريّة الطازجة ومن الأفضل الأوراق الطريّة.
- **وصفة نافعة بالبسباس:** تؤكل الثمار قبل الأكل بنصف ساعة، ويشرب مستحلب البذور بعد الطعام. ويعمل المستحلب بمقدار ملعقة طعام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تستعمل هذه الوصفة مرتين في اليوم.

infection, rhume commun, troubles de la digestion, gastrite aiguë, affections des reins, du cœur ou du foie. Comme elle peut avoir des origines psychiques tel que la peur, l'anxiété, la nervosité ou la dépression.

Les Remèdes

- Avec Le Sel: Prenez un peu de sel avant de manger. Consommez cette utilisation pour une longue durée.
- Avec Les Fruits: Consommez avant le repas d'une demi heure, 5 fruits d'abricots, ou une tasse de fraises, ou une salade de radis.
- Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: Il est conseillé de consommer une salade des feuilles fraîches avant le repas.
- Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Mangez les fruits du fenouil avant le repas d'une demi-heure, et buvez l'infusion des grains après le repas, à raison d'une cuillère à soupe dans une tasse d'eau bouillante, 2 fois par jour.

وصفة علاجية بالطرنج [زنباع]: يؤكل مع الوجبات الرئيسيّة بدون زيادة سكر أو يشرب عصيره مع الأكل لأنه يعطي الشهيّة للطعام ويساعد على الهضم.

وصفة مفيدة بالطرفاء [الطرفة]: تغلى قشور الأغصان أو الفروع الصغيرة أو الأوراق بمقدار 10 غرامات لكل فنجان من الماء، وبعد الغلي يصفّى ويشرب منه فنجان أو اثنين في اليوم.

وصفة علاجية بعود القرنفل: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من عود القرنفل في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحلب لمدّة 10 دقائق (من الأفضل تهريس الأعواد قبل وضعها) يصفى ويشرب بمقدار 3 ملاعق كبيرة قبل الطعام.

14 - علاج الزحار

مفهومه: هو التهاب حاد في الأمعاء، مصحوب بالدم والمواد المخاطية.

أسبابه وعوارضه: تُلوّثُ الجرثومات المختلفة الماء والحليب والأطعمة كذلك الغبار والذباب ينقلان معهما الجراثيم وتصيب خاصة الأطفال.

Avec Le Pamplemousse [Citrus Maxima]: Mangez ce fruit au moment des repas sans y ajouter de sucre ou buvez le jus avec le manger car c'est un apéritif et digestif.

Avec Le Tamaris [Tamarix Gallica]: Faites la décoction de l'écorce des branches, des rameaux ou des feuilles à raison de 10 grammes par tasse d'eau. Filtrez après et buvez une ou deux tasses par jour.

Avec Le Clou De Giroflée [Jambosa Caryophillus]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère de clous écrasés dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 cuillères à soupe avant les repas.

14 - La Dysentérie

DÉFINITION: Infection aiguë des intestins, généralement accompagnée d'évacuation de sang , du mucus et de douleurs abdominales, le tout dû à certains microbes.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Les microbes affectent l'eau, le lait ou les aliments;

ويظهر الزحار من خلال آلام معوية، وإسهالٍ وتقيوء وأوجاع في الرأس. وهذه العوارض بمجملها تشبه التسمم الغذائي، لكنّ الألم في الزحار يأتي أكثر عنفاً. فالمصاب يتلوى من الألم بينما الإسهال يدوم لفترة أطول مع الشعور بالانزعاج والغثيان.

العلاجات

وصفة علاجية بالبطاطا والثوم: تشوى 4 بطاطات و4 رؤوس ثوم، وتؤكل كل يوم مرّة على عدّة وجبات أو دفعة واحدة. يستمر العلاج أيّاماً ويشفى المريض المصاب بالزحار مهما كانت مدّة مرضه.

وصفة علاجيّة بالثوم وزيت الزيتون: يسحق سنّان من الثوم ويمزجان مع فنجان قهوة زيت الزيتون وتذوب على النار حتى يصير المزيج مرهماً. يضاف إلى هذا المرهم فنجان قهوة من ماء السمّاق وقليل من الملح وقليل من الخبز المحمّص. يمزج الجميع جيّداً، يؤخذ هذا المزيج كل يوم صباحاً على الريق. يستمر العلاج ثلاثة أيام.

ainsi que la poussière et les mouches transmettent les microbes et atteignent surtout les enfants.

Elle paraît par des douleurs abdominales, la diarrhée, les vomissements et les maux de tête. Ces symptômes ressemblent à ceux de l'intoxication alimentaire, mais la douleur est plus violente; le malade est plié en deux, la diarrhée dure plus longtemps, et un sentiment de malaise accompagne tout ceci.

Les Remèdes

Avec La Pomme de Terre et L'Ail: Grillez 4 pommes de terre et 4 têtes d'ail. Mangez cette quantité à plusieurs reprises ou une seule fois par jour, pendant 6 jours. Ce remède est efficace contre la dysentérie.

Avec L'Ail et L'Huile D'Olive: Ecrasez deux gousses d'ail et mélangez-les avec un verre d'huile d'olive. Faitez-les chauffer pour avoir une pommade. Ajoutez un verre d'eau du Sumac, un peu de sel et un peu de pain cuit. Mélangez le tout. Consommez à jeun le matin pendant 3 jours.

وصفة علاجيّة ممزوجة: يسحق 10 غرامات قرنفل و12 غراماً قرفة و10 غرامات زنجبيل و200 غرام زبيب أسود، يمزج الجميع حتى الحصول على عجينة. يؤخذ يومياً على الرّيق مقدار ملعقة كبيرة لمدّة 12 يوماً.

وصفة علاجيّة بالبيض والليمون:

يمزج زلال بيضة (المح الأبيض) مع عصير ليمونة واحدة. يؤخذ مرّة واحدة بعد الأكل لمدّة ثلاثة أيام. وفي كل يوم يحضر مزيج جديد.

وصفة علاجيّة بالرمّان:

يعمل مغليّ بـ 30 غراماً من جذور الرمّان في 1 ليتر من الماء ويغلى لمدّة 10 دقائق. يشرب في اليوم فنجانان، يستمر العلاج مدة 20 يوماً.

15 - علاج البواسير

البواسير في الطب العربي (عن الفيلسوف ابن سينا): اعلم أنه كثيرا ما يظن الإنسان أنَّ به بواسير، وإنما هي قروح في المستقيم، والبواسير تنقسم بضرب من القسمة

- **Avec Une Recette Mélangée:** Prélevez 10 grammes de la poudre d'œillet, 12 grammes de la poudre de la Cannelle, 10 grammes de Gingembre et 200 grammes de Raisin noir sec. Mélangez cet ensemble jusqu'à obtenir une pâte, consommez 12 jours à raison d'une cuillère à soupe à jeun le matin.
- **Avec L'Œuf et Le Citron:** Mélangez un blanc d'œuf avec le jus d'un citron. Consommez une seule fois par jour après le repas pour 3 jours. Chaque jour préparez un nouveau mélange.
- **Avec Le Grenadier [Punica Granatum]:** Préparez une décoction à raison de 30 grammes de rhisomes de grenadier dans 1 litre d'eau. Laissez-le bouillir 10 minutes. Buvez deux tasses par jour pendant 20 jours.

15 - Les Hémorroïdes

DÉFINITION: En médecine moderne: Varice des veines situées autour de l'annus.

Les hémorroïdes, pathologie courante et banale chez l'adulte, se divisent, selon leur emplacement, en hémorroïdes internes et hémorroïdes externes. Leur

المشهورة إلى ثؤلولية، وهي أردؤها، وإلى عنبية، وإلى توثية. والثؤلوثية تشبه الثآليل الصغار. والعنبية مستعرضة مدورة أرجوانية اللون، أو تميل إلى أرجوانية والتوتية رخوة دموية. وقد تكون البواسير كأنها نفاخات. وقد تنقسم البواسير بقسمة أخرى إلى ناتئة، وإلى غائرة وهي أردؤها وخصوصا التي تلي ناحية القضيب، فربما حبست البول بالتوريم.

والناتئة الظاهرة تكون إحدى الثلاثة: وأما الغائرة، فمنها دموية، ومنها غير دموية. وقد تنقسم البواسير أيضا إلى منتفخة تسيل، وربما سالت شيئا كثيرا لانتفاخ (أو انفتاح) عروق كثيرة، وإلى صم عمي (بواسير لا يسيل منها شيء). وأكثر ما تتولد البواسير من السوداء، أو الدم السوداوي، وقلما تتولد عن البلغم. وإذا تولدت عنه، فتتولد كأنها نفاطات، وكأنها نفاخات بطون السمك. والثؤلولية أقرب إلى صريح (الخالص من شيء) السوداء والتوتية إلى الدم والعنبية بين بين، ولا يمكن أن تحدث البواسير وأن تنفتح أفواه العروق في المعقدة على ما قال جالينوس ولذلك تكثر مع رياح الجنوب، وفي البلاد الجنوبية. والبواسير المنفتحة السيالية لا يجب أن تحبس الدم السائل منها حتى تنتهي إلى الضعف واسترخاء الركبة، واستيلاء الخفقان، ويرى دم غير أسود، وأجوده أن يتحلب قليلا قليلا لا دفعة واحدة. وإذا مال في النساء دم البواسير إلى الرحم فخرج بالطمث إنتفعن به، ويجب أيضا أن يفعل ذلك بالصناعة ويدر طمثهن: ولأكثر أصحاب البواسير لون يختص بهم، وهو صفرة إلى خضرة، وكثيرا ما عرض لأصحاب البواسير رعاف فزالت البواسير عنه.

- **في تغذية المبوسرين:** المصابون بالبواسير يجب أن يجتنبوا كل غليظ من اللحمان (لحم البقر والإبل) والأشياء اللبنية (مشتقات الحليب كالزبدة...) والأبازير (وهي البذور الحارة: كالقرفة وعود القرنفل) إلا بقدر المنفعة.

apparition est favorisée par l'hérédité, la constipation, la grossesse, par le biais de l'hypertension veineuse qu'elle entraîne et est également un facteur prédisposant.

SYMPTÔMES ET SIGNES: Parfois sans symptômes, les hémorroïdes peuvent néanmoins se manifester de deux façons: par des douleurs et/ ou par des saignements.

Les douleurs peuvent aller d'une sensation de pesanteur anale en cas d'inflammation locale (anite hémorroïdaire), à une douleur violente et intolérable en cas d'étranglement d'un prolapsus hémorroïdaire (hémorroïde extériorisée et visible), appelé procidence hémorroïdaire. Les thromboses hémorroïdaires

ويجب أن يأكل مما يسرع هضمه ويجود غذاؤه من اللحمان (مثل الدجاج والسمك الأبيض الذي تغطيه القشور)، وصفرة البيض، والجوزابات (مما يصنع من الجوز)، وماء الحمص (وهو الماء الذي نقع فيه الحمص) والشيرج العذب ينفعهم (وهو زيت السمسم - الجلجلان) والجوز الهندي مع الفانيد ينفعهم (وهي الحلوى الممزوجة بالجوز الهندي).

فإن كان هناك استطلاق، وسيلان مفرط من الدم، نفع الأرز، والرمانية بالزبيب، وأدهانهم بدهن الجوز، ودهن النارجيل، ودهن اللوز، ودهن نوى المشمش، وودك (دسم الشحم) سنام الجمل، والشحوم الفاضلة، والعجة من صفرة البيض والكراث وقليل من البصل، كما يوافقهم الفانيد (أي الحلوى، المرطبات)، والتين خير لهم من التمر.

العلاجات

وصفة علاجية بالقرضاب [البطباط]: - يوضع 30 غراماً من كامل النبتة وهي غضة أو 40 غراماً من كامل النبتة وهي جافة في 1 ليتر من الماء البارد، ثم يغلي ويستمر غليها حتى تتبخر نصف الكمية. يشرب في اليوم مقدار فنجان إلى 3 فناجين، وذلك بين الوجبات الرئيسية.

(tuméfactions bleutées, arrondies et dures provenant de la formation des caillots sanguins), le plus souvent externes, sont également responsables de douleurs importantes. Les saignements ou rectorragies hémorroïdaires, proviennent des lésions du réseau capillaire adjacent à une zone hémorroïdaire interne. Le saignement, de couleur rouge vif, est plus souvent peu abondant et déclenché par la défécation, néanmoins, tout saignement doit mener à un examen recto-colique approffondi de manière à pouvoir exclure l'hypothèse d'un cancer.

Diagnostic: Le diagnostic, aisé, se fait au cours d'un examen, dit proctologique, qui comprend le toucher rectal, l'examen de la marge anale et l'anuscopie (examen de l'anus à l'aide d'un tube appelé anuscope, muni d'un dispositif optique).

Les Remèdes

Avec La Renouée [Poygonum Aviculare]: - Mettez 30 grammes de la plante entière fraîche ou 40 grammes de la plante entière sèche dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez réduire à moitié, consommez 2 à 3 tasses par jour, entre les repas.

- يوضع 75 غراماً من كامل النبتة وهي غضة في 1 ليتر من الماء ثم يغلي حتى يتبخر النصف ثم بعدها تمزج بنصف ليتر من الخمر الأبيض، يشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالبصل الصيفي: - يؤكل في اليوم ثلاث رؤوس بصل صيفي على ثلاث دفعات، كل مرّة رأس بصل نيء، يستمر العلاج 10 أيام المدّة ضرورية لإزالة البواسير.

- يطبخ القليل من قشور البصل في الماء لمدّة 10 إلى 15 دقيقة حتى تصبح لزجة، وبعدها مباشرة توضع على موضع البواسير، مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بشاي الأعشاب: تحضر ملعقة شاي بأوراق الناعمة، ملعقة مثلها من الخبازة وملعقة مثلها من نبتة أخيليا ذات ألف ورقة. توضع هذه الكميّة في إناء، ثم تستحلب في فنجان ماء ساخن لمدّة 10 دقائق، ثم تصفّى، ويشرب من هذا الشاي 2 مرتين في اليوم بين وجبات الطعام الرئيسيّة.

وصفة علاجية بالهدّال [الدبق]: يعمل مغلّي بمقدار ملعقة شاي من عشبة الهدّال (الأوراق والأغصان) في فنجان ماء بارد، ثم تغلي على نار هادئة من غير أن تطبخ. تصفى بعدها ويشرب في اليوم فنجان أو فنجانان بين الوجبات الرئيسيّة، ويمنع تجاوز ذلك.

- Mettez 75 grammes de la plante entière fraîche dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Laissez réduire à moitié et mélangez avec un litre de vin blanc, prenez 2 à 3 tasses par jour.

Avec L'Oignon d'Eté: - Mangez chaque jour 3 têtes d'oignon crus à 3 reprises, utilisez cette consommation obligatoire 10 jours.

- Faites cuire quelques bulbes d'oignon dans de l'eau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils se ramollissent. Appliquez-les chauds, localement 2 fois par jour.

Avec Le Thé Des Plantes: Prélevez: 1 cuillère de feuilles de Sauge, 1 cuillère à café de la Mauve, et 1 cuillère à café de la plante de Mille-feuilles et avec cette quantité faites 1 infusion pendant 10 minutes dans une tasse d'eau chaude, filtrez et buvez 2 tasses par jour, entre les repas.

Avec Le Gui [Viscum Album]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de la plante du gui (feuilles et rameaux sans fruits) dans une tasse d'eau. Laissez bouillir sur un feu doux, sans cuire. Filtrez et buvez une à deux tasses par jour entre les repas, (il est interdit de dépasser cette dose).

وصفة علاجية بالبلّوط: تؤخذ قبضتان من لحاء شجر البلوط الغض، وتوضع في 1 ليتر من الماء البارد، ثم تغلى على نار متوسطة لمدّة 15 دقيقة، ثم يستعمل هذا المغلي ضميدة على موضع البواسير مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بأوراق عنب الخمر [الكرم]: يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الأوراق الغضّة في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يشرب منه في اليوم 3 فناجين بين وجبات الطعام مدّة 21 يوماً.

وصفة علاجية بالخروب: ـ تشرب ملعقتا طعام من رب الخروب كل صباح على الريق، لمدة 5 أيام متتالية، لإزالة البواسير الداخلية والمساعدة على شفاء البواسير الخارجية (عن تجربة).

ـ يشرب في اليوم مقدار 75 غراماً من عصير الخروب الممزوج بالعسل بجرعات متعددة في اليوم لإزالة التهابات البواسير الداخلية.

وصفة علاجية ببذور شجر الغار [الرند]: تنقع حفنة من بذور شجر الغار الجافة في طشت من زيت الزيتون لمدة 20 يوما. وبعد تلك المدة يهرس المحصول ويصفى بقطعة قماش.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Hachez deux poignées d'écorce fraîche et mettez-les dans 1 litre d'eau froide. Laissez bouillir 15 minutes. Utilisez cette décoction en compresses 2 ou 3 fois par jour.

Avec La Vigne [Vitis Vinefera]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 20 grammes de feuilles fraîches ou sèches, laissez infuser 10 minutes, prenez 3 tasses par jour de cette infusion, entre les repas pendant 21 jours.

Avec le Karroub (suc) [Ceratonia Siliqua]: - Buvez deux cuillères à soupe chaque matin à jeun, pendant 5 jours, pour supprimer les hémorroïdes internes et traiter les hémorroïdes externes (par expérience).
- Prendre par jour 75g du suc mélangé au miel, à plusieurs gorgées durant la journée (pour les hémorroïdes internes).

Avec Le Laurier [Laurus Nobilis]: Faites macérer une petite poignée de baies désséchées dans un bol d'huile d'olive. Au bout d'une vingtaine de jours, écrasez-les pour en extraire tout le suc et filtrez à travers un linge. Conservez l'huile dans un flacon, dans un lieu frais et à l'abri de la lumière afin d'éviter qu'elle ne se noircisse. Badigeonnez les parties douloureuses et

يحفظ هذا الزيت في قارورة في مكان معتدل البرودة بعيدا عن الضوء وأشعة الشمس كي لا يتعفن. يستعمل المنقوع مسحا ودلكا على العضو المؤلم والملتهب مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بالأرز: يطبخ رطلٌ من الأرز في 3 ليترات من الماء. يترك ليغلي حتى يصير المحصول لِتراً. وبعد أن يصبح باردا يصفّى بقطعة قماش. وعند الغسل يمزج بكمية من الماء الدافىء. يستعمل غسيلا مرتين أو ثلاثة في اليوم.

لتسكين الوجع:

وصفة علاجية بممزوج الأعشاب:

- مزيج رقم 1: تمزج أوراق الخطمية، وإكليل الملك (النفلة) كمعجونين بمح البيض ودهن الورد. توضع ضميدة على البواسير فيسكن الوجع.
- مزيج رقم 2: يعمل مزيجٌ من مسحوق البابونج ورب الخروب ويستعمل كضميدة لتسكين الوجع.

وصفة علاجية ممزوجة: لتخفيف الألم، تؤخذ كمية متساوية من مسحوق بزر الكرفس، والأنيسون، والكراويا، يدق ويعجن بالعسل ويستعمل كضماد في الليل.

enflammées avec le liquide obtenu 2 à 3 fois par jour.

Avec le Riz [Oryza Sativa]: Faites cuire dans 3 litres d'eau 300g de riz, laissez bouillir jusqu'à ce que le riz devienne bouilli et que l'eau se réduise au tiers. Laissez refroidir. Lorsque la décoction est tiède, filtrez-la à travers un linge et versez-la dans une cuvette. Ajoutez de l'eau tiède et utilisez pour des lavages, 2 ou 3 fois par jour.

Pour calmer les douleurs:

Avec un Mélange De Plantes:

- Mélange n°1: Mélangez les poudres des feuilles de la guimauve et du mélilot, avec le jaune d'oeuf et l'huile de rose, et utilisez-le comme pansement sur les hémorroïdes.
- Mélange n°2: Mélangez les poudres de la camomille avec le suc de karroub, et utilisez comme cataplasme.

Avec un Mélange De Semences: Prenez une quantité égale de la poudre des semences de céleri, l'anis vert et le carvis. Mélangez-les avec le miel et utilisez-les en compresse la nuit.



وصفة علاجية بالكمون: يعمل مستحلب بمقدار 5 غرامات في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويستعمل غسولا مرة قبل النوم وأخرى في الصباح.

وصفة علاجية بالبصل: يطبخ رأس بصل في كمية قليلة من زيت الكتان. بعد أن تبرد تهرس وتخلط جيدا. تستعمل كضميدة ساخنة مرتين في اليوم.

لإزالة الالتهابات:

وصفة علاجية ببذور الكتان: (للالتهابات الداخلية): يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الماء الساخن في 150غراماً من الماء الفاتر تترك لتستحلب مدة 6 ساعات كاملة مع تحريكه كل ساعة. يصفى بعدها بقماش نظيف مع عصره للحصول على لعاب بذر الكتان.

الاستعمال يمزج مقدار من ذلك اللعاب مع مقدارين من الماء الدافىء، ويستهلك شُرباً بكميات قليلة في اليوم.

Avec le Cumin [Cuminum Cyminum]: Infusion de 5g de fruits dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et employez en lavage une fois le matin ainsi que le soir.

Avec l'Oignon [Allium cepa]: Faites cuire un oignon dans une petite quantité d'huile de lin, laissez refroidir et écrasez pour le mélanger avec l'huile, puis l'utilisez en compresse deux fois par jour.

Pour les inflammations:

Avec Le Lin Cultivé [Linun Usitatissimum]: Faites une infusion en raison de 30g de grains de lin pour 150g d'eau tiède; remuez longuement et laissez reposer l'infusion pendant 6 heures, filtrez à travers de la toile en pressant pour en extraire tout le mucilage.

MODE D'EMPLOI Pour obtenir l'eau de grain de lin, mélangez une part du mucilage et 2 parts d'eau tiède. Consommez cette préparation par petits verres durant la journée (pour éliminer l'inflammation interne).

وصفة علاجية بشراب الأنجرة: توضع 3 كلغ من أوراق الأنجرة الخضراء النظيفة الغضة دون ماء في آنية طبخ، وتوضع على النار لمدة دقيقة واحدة قصد تسخينها. بعد النار، يمزج معها بذر الكتان وقليل من الزعفران مع منقوع الكتان. ويستعمل المزيج كضميدة.

علاج قديم: يؤخذ القوقع الذي يسمى حلزون، يحرق ويدق وينخل من الرمل ويعجن بقدر مرة ونصف عسل ويستعمل منه كل يوم قدر الجوزة، كضميدة ومن الأفضل في المساء.

ضميدة قديمة: يؤخذ 25 غراماً من الحلبة، و25 غراماً من بزر الكتان ويدق في مهراس ويسحق حتى يمتزجا ويزاد عليها 13 غراماً من دهن الدجاجة ويستعمل كضميدة مرة في النهار ومن الأفضل مساءً.

وصفة علاجية بقشر شجر البلوط: - حمام شرجي: يعمل مغلي بـ 50 غراماً من لحاء قشر شجر البلوط في ليتر ماء، وتغلى على نار هادئة لمدة 50 دقيقة يترك بعدها قليلاً، ثم يضاف إلى ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويستعمل كحمام شرجي وذلك لإزالة التهابات البواسير وتوقيف النزيف. يستعمل مرة أو مرتين في اليوم.

Avec le Sirop d'Orties: Mettez 3kg de feuilles d'orties fraîches et tendres bien nettoyées sans eau dans une casserole qu'on place sur le feu. Au bout d'une minute retirez la casserole du feu, mélangez un peu de mélilot et un peu de zafran, avec la macération des semences de lin et utilisez-le en pansement.

Traitement Ancien: Prenez une quantité de poudre de coquillage brûlé, mélangez avec une quantité et demi du miel, et appliquez-le en cataplasme une fois par jour et de préférence la nuit.

Cataplasme Ancien: Prendre 25g de poudre de fenugrec, et 25g de poudre des semences de lin. Mélangez cette quantité avec 13g de la graisse de la poule et utilisez-le en compresse une fois par journée et de préférence la nuit.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: -Décoction pour bain de siège: préparez une décoction de 50g d'écorce de chêne dans un litre d'eau que l'on fera bouillir 50mn à feu doux. Passez ce liquide lorsqu'il est tiède et versez-le dans une cuvette avec un litre d'eau chaude. Ce bain de siège contribuera à supprimer l'inflammation, à décongestionner la partie malade et à arrêter l'hémorragie.

16 ـ أمراض الشرج

أ ـ تقرحات الشرج:

مفهومها: يظهر صدعٌ (أو شق) في الشرج، يرافقه وجعٌ قوي لا يحتمل، خاصةً عند الجلوس. ويكون الشرج متورماً وقاسياً من جهة واحدة، كما يرافق هذا الصدع سيلان خفيفٌ للدم.

وكل هذا يكون سببه إمّا البواسير وإمّا إلتهاب في الأمعاء.

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالكتّان:** تعمل لبخة من البذر المسحوق أو دقيقه، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد وتغطى بقطعة كبيرة من نسيج صوفي.

16 - Les Affections de L'Anus

A - Le Soin De l'Ulcère De L'Anus:

DÉFINITION: C'est une fissure qui paraît à l'anus (partie inférieure de l'abdomen) avec une douleur très vive , insupportable dès qu'on s'assied. L'anus est enflé et dur d'un côté. De petits écoulements de sang peuvent survenir. Tout ceci peut être causé surtout par les hémorroïdes ou une affection des intestins provoquant ces derniers.

Les Remèdes

- **Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]:** Prenez une quantité nécessaire de la poudre des grains écrasés de lin, mélangez-les avec l'eau chaude jusqu'à obtenir une pâte molle, puis placez-la sur l'ulcère et protégez-la avec un pansement de tissu en laine.

ب - علاج سقوط الشرج:

العلاجات

- **وصفة علاجية بشجر البلوط:** يعالج سقوط الشرج بحمّامات مقعدية ساخنة بدرجة 30 درجة مئوية لمدّة 10 دقائق من مغلي لحاء (قشور) شجر البلوط. ويعمل مغلي اللحاء بغلي مقدار 4 أو 5 ملاعق كبيرة في ليتر من الماء لمدّة ربع ساعة، ويستعمل ساخناً.
- **وصفة علاجيّة بالناعمة المخزنية:** يعمل حمّام مقعدي بمغليّ الأوراق بنسبة ملعقة كبيرة لكل ليتر من الماء ويغلى لمدّة دقيقة واحدة ويستعمل ساخناً.

ج - سرطان الشرج:

مفهومه: يصيب عامةً مسالك الشرد بشكلٍ تورم خبيث. هو قليل الوجود، لكنه يزداد مع الأيام ويصيب الرجل والمرأة معاً. يظهر سرطان الشرج كشقٍ ينزف من فترة إلى أخرى ولا يشفى. وفي تطوّره يسبّب أمراضاً في الغدد.

B - Le Soin De L'Anus Imperforé:

Les Remèdes

- **Avec Le Chêne:** Pour soigner l'anus imperforé, il faut prendre un bain d'eau chaude (30° c) de la décoction d'écorce de Chêne. Et pour préparer cette décoction, faites bouillir pendant 15 minutes, 4 ou 5 grandes cuillères d'écorce de Chêne dans 1 litre d'eau.
- **Avec La Sauge [Salvia Officinalis]:** Utilisez un bain de bassin avec la décoction des feuilles de la Sauge à raison d'une grande cuillère de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pour 1 minute, et utilisez-la chaude.

C - Soin Calmant pour le Cancer de l'Anus:

DÉFINITION: Le cancer de l'anus atteint le canal anal sous la forme d'une tumeur maligne. Il est assez rare, mais sa fréquence croît lentement et il touche l'homme et la femme. Il se présente comme une lésion qui saigne plus ou moins, mais qui ne guérit pas. Quand il se développe, il donne lieu à des adénopathies.

العلاجات

- **وصفة علاجية ببنفسج عطري:** تهرس أوراق البنفسج الغضة وتستعمل لبخة على موضع الألم، 2 إلى 3 مرات في اليوم حسب ما تقتضيه الضرورة العلاجية.

21 - فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى

في تركيبة الكلية (عن الحكيم ابن سينا): خلقت الكلية آلة تنقي الدم من المائية، ولما كانت هذه المائية كثيرة جدا، كان الواجب أن يلحق العضو المنّقي إياها الجاذب لها إلى نفسه، إما عضوا كبيرا واحدا، وإما عضوين زوجين. ولو كان كبيرا

Les Remèdes

- **Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]:** Mettez un cataplasme de feuilles fraîches écrasées sur le lieu du cancer, employez ce remède 2 ou 3 fois par jour (suivant le soin désiré).

21 - L'Appareil Urinaire Et Les Affections Néphrétiques

DÉFINITION et STRUCTURE du Rein: Les reins, au nombre de deux, sont situés dans les fosses lombaires et des deux premières vertèbres lombaires et de deux derniers côtés (sous le foie pour le rein droit, contre la rate pour le rein gauche) en arrière de la cavité péritonéale. Chacun, long de 12 centimètres

واحدا لضيق وزاحم فخلق بدل الواحد اثنان. وفي تثنيته المنفعة المعروفة في خلقه الأعضاء زوجين، وقسمين، وأقساما أكثر من واحد، لتكون الآفة إذا عرضت لواحد منهما قام الثاني مقامه ببعض الفعل، أو بجمهوره (أي بمعظمه).

واحتيط بالتلزيز في تكثير جوهرهما. ولتلزيزه منافع: إحداها ليتلافى بالتكثير تصغير الحجم. والثانية ليكون ممتنعا عن جذب غير الرقيق ونشفه. والثالثة لتكون قوى الجوهر غير سريعة الانفعال عما يتملى (يتمتع) عنه كل وقت من المائية الحادة، التي يصحبها أفلاط حادة في أكثر الأوقات. فلما خلقنا كذلك، سهل نفوذ الوتين (الشريان الرئيسي الذي يغذي جسم الإنسان بالدم النقي الخارج من القلب، يعرف علمياً (Aorte) في مجاورتهما بينهما. وانفرج مكانهما لما وضع هناك من الأحشاء وجعلت الكلية اليمنى فوق اليسرى، ليكون أقرب من الكبد وأجذب عنها ما أمكن. فهي بحيث تمسها، بل تماس الزائد التي يليها. وجعلت اليسرى نازلة لأنها زوحمت في الجانب الأيسر بالطحال، وليكون المتحلب من المائية لا يتحير بين قسمة معتدلة، بل ينجذب إلى الأقرب أولا، وإلى الأبعد ثانيا، وهما يتراءيان بمقعرهما ومحدبهما يلي عظم الصلب. وجعل في باطن كل كلية تجويف تنجذب إليه المائية من الطالع الذي يأتيه،وهو قصير، ثم يتحلب عنها من باطنها إلى المثانة في الحالب الذي ينفصل عنها قليلا قليلا، بعد أن يستنظف منه، ويدفع الفضل. فإن المائية من فضل الدم استنظافا أبلغ ما يمكنه، فيغتذي بما يستنظف منه، ويدفع الفضل. فإن المائية لا تأتي الكلية، وهي في غاية التصفي والتمييز، بل يأتيها وفيها دموية باقية، كأنها غسالة لحم غسل غسيلا بليغا.

environ et en forme de haricot, est enveloppé d'une capsule fibreuse résistante et inextensible qui contient le parenchyme (tissu fonctionnel) rénal; les branches de division des vaisseaux rénaux, les voies excrétrices intrarénales (les calices et une partie du bassinet, l'uretère, la vessie de l'urètre.)

Le parenchyme rénal est constitué de deux zones: le cortex, en périphérie et la médullaire, au centre. La fonction essentielle de ce tissu, où se trouvent les néphrons (formés chacun d'un glomérule et d'un tube urinifère), est l'élaboration de l'urine. Le parenchyme rénal est abondamment vascularisé par une ou deux artères (selon les sujets), qui naissent directement de l'aorte et par une ou deux veines, qui se jettent dans la veine cave inférieure.

في أمراض الكلية:

قد يعرض للكلية أمراض المزاج، ويعرض لها أمراض التركيب من صغر المقدار وكبره، ومن السدة ومن جملتها الحصاة، وأمراض الاتصال مثل القروح، والأكلة، وانقطاع العروق، وانفتاحها. وكل ذلك يعرض لها، إما في نفسها، وإما في المجاري التي بينها، وبين غيرها وذلك في القليل. وإن عرض في تلك المجاري سدة من دم أو خلط أو حصاة، شارك الكلية في العلاج. وإذا كثرت الأمراض في الكلي، ضعف الكبد حتى يتأدى إلى الاستسقاء أكانت الكلية حارة، أو باردة. وإذا رأيت صاحب أوجاع الكلى يبول بولا لزجا وغرويا (أي لاصقا)، فاعلم أن ذلك يزيد في أوجاعه بما يجذب من المواد الرديئة، وربما ولد الحصاة، وينحل أمراضها أيضا بالبول الغليظ الراسب الثقل.

ومن أمراض الكلي: السرطان، وهذا الداء يصيب الإنسان بعد سن البلوغ وبالتأكيد في سن الخمسين. ويمكن كشفه بظهور الدم عند البول مع الإحساس بالوجع في الكلية وكذلك عند الإصابة بالورم. وهذه الحالات كلها يمكن أن يصاحبها شعور بالتعب الجسماني مع نقصان في الوزن، والإحساس بالحمى، وذلك أبلغ ترجمة، أو ظهور زيادة إفرازية للخلايا الحمراء، عند إجراء الفحص الطبي.

PATHOLOGIE:

Les reins peuvent être le siège de malformation (malrotation rénale, hydronéphrose congénitale, rein en fer à cheval) ainsi que de nombreuses affections: maladies du parenchyme rénal (glomérulonéphrite, périatérite moueuse, lithiase, infection (pyélonéphrite, tuberculose), tumeurs bénignes (kyste, maladie polykystique des reins) ou malignes (adénocarcinome, néphroblastome). L'arrêt du fonctionnement des deux reins provoque une insuffisance rénale aiguë ou chronique pouvant nécessiter une hémodialyse.

Le Cancer du rein: le cancer du rein survient chez l'adulte, le plus souvent après 50 ans. Il se révèle par la présence de sang dans les urines, parfois par une douleur du rein, atteint par la tumeur; plus rarement, il se traduit par une fatigue avec perte de poids, une fièvre et/ ou une polyglobulie (excès de globules rouges).

١ ـ احتباس البول

مفهومه: هو كناية عن عدم القدرة والصعوبة في التبوّل، بينما تكون المثانة مليئة، وقد احتبس البول فيها لبضع ساعات.

أسبابه: أهم أسبابه الرُمال (عند الأطفال)، إلتهاب في مجرى البول أو تشنجات ناتجة عن البرد، أو احتساء الكثير من المشروبات الروحية (عند الشباب)، بينما عند البالغين، نسبة اضطرابات في الجهاز العصبي أو الرُمال والتهاب الكِلى.

عوارضه: تشنجات مؤلمة في أسفل البطن، حيث تتمركز المثانة التي تكون حساسة جداً لدى الضغط عليها.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالبصل:** يعمل مغلي 4 بصلات في فنجان ماء ولمدّة عشر دقائق. يشرب بجرعات متعدّدة في اليوم.
- **وصفة علاجيّة بالبذور:** يسحق مقدار ملعقة صغيرة من بذر الفجل ومقدار ملعقة صغيرة من

1 - La Rétention D'Urine

DÉFINITION: C'est l'incapacité et l'impossibilité d'uriner , alors que la vessie est pleine et qu'on n'a plus uriné depuis plusieurs heures.

CAUSES: les calculs (chez les enfants), l'inflammation de l'urètre, des spasmes dus à un refroidissement ou l'ingestion de trop d'alcool (chez les jeunes gens), les troubles du système nerveux, l'infection des reins et les calculs (chez les adultes).

SYMPTÔMES: Ce sont des spasmes douloureux dans l'abdomen inférieur, à l'endroit où l'on sent la présence de la vessie, qui est très sensible à la pression.

Les Remèdes

- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Préparez une décoction à raison de 3 à 4 oignons dans une tasse d'eau. Laissez bouillir sur un feu moyen pendant 10 minutes. Buvez à plusieurs traits pendant la journée.
- Avec Les Semences: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café

بذر البقدونس (معدنوس) ويضاف إليهما كوبان من الماء ويغلى المزيج على النّار ليصبح كوباً واحداً ويؤخذ كل يوم ثلاث مرّات لمدّة أسبوع.

- **وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]:** توضع ثلاث طبقات من الأوراق ولمدّة ساعتين، على أسفل البطن. تغير الضميدة عدّة مرات في اليوم، أو تترك كامل الليل.

- **وصفة علاجيّة بحب الملوك:** يؤخذ 30 أو 40 غراماً من العيدان الحاملة للثمار وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد. يوضع على النّار لغاية الغليان، يغطى ويترك لينقع مدّة 15 دقيقة، يشرب بعد تصفيته ويمكن تحليته بالعسل خلال النهار على دفعات في كل مرّة فنجان لمدّة 7 أيام.

- **وصفة علاجيّة ممزوجة:** تؤخذ ملعقة صغيرة من حب البسباس وأخرى من حب العرعر وتدَقّ دقاً ناعماً، ثم تعمل مغلي في فنجان كبير من الماء على نار متوسطة، تغطى وتترك لتنقع مدّة 10 دقائق، ويصفّى ويشرب في اليوم بمقدار 3 إلى 4 فناجين لمدة أسبوع.

de grains de radis et une autre cuillère de grains de persil. Mettez cette quantité dans deux tasses d'eau, laissez-les bouillir jusqu'à obtenir une seule tasse. Filtrez et buvez 3 tasses par jour pendant une semaine.

- **Avec Le Chou [Brassica Oleracea]:** Placez un cataplasme composé de 3 couches de feuilles fraîches, chaque 2 heures, plusieurs fois le jour, ou placez-la toute la nuit.

- **Avec La Cerise [Prunus Cerasuri]:** Prenez 30 à 40 grammes (queue de fruit: ou des petits tiges portant le fruit) plongez-les dans un litre d'eau froide. Faites-les bouillir sur un feu moyen. Reposez 15 minutes, filtrez et sucrez-les au miel. Buvez au cours de la journée à plusieurs traits chaque fois un verre, pour une semaine.

- **Avec Une Recette Mélangée:** Prélevez une cuillère à café de la poudre de grains de fenouil et une autre de la poudre de grains du genévrier commun, faites-les bouillir dans une grande tasse d'eau. Faites-les reposer 10 minutes, filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

2 ـ سلس البول

مفهومه: هو التبوّل الليلي اللاإرادي عند الولد الذي تخطّى عمر النظافة (أي 6 سنوات). وسبب سلس البول الأساسي يعود إلى أمر نفسي (الضغط العائلي أو الصعوبات العاطفية).

العلاج

- **وصفة علاجية بالعسل:** يؤخذ العسل يومياً وبانتظام بمقدار ملعقة صغيرة من العسل محلولة في كأس من الماء الدافيء 3 مرات بين الوجبات الرئيسية.
- **وصفة علاجية بأوراق البلوط:** يعمل مغلي بمقدار ملعقة من الأوراق في فنجان من الماء، ويشرب نصف فنجان منه مساءً قبل النوم لمدّة 10 أيام. ويمكن تحليته بالعسل.
- **وصفة علاجيّة باللوبياء الخضراء [الفاصولياء]:** يعمل مستحلب الحبوب المجففة بمقدار 5 غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق. يصفى وتضاف

2 - L'Enurésie

DÉFINITION: C'est l'émission involontaire et inconsciente, généralement nocturne, chez un enfant ayant dépassé l'âge de la propreté (plus que 6 ans). La cause principale de l'énurésie est d'ordre psychique (tension familiale, difficultés affectives).

LES REMÈDES

- **Avec Le Miel:** Consommez le miel quotidiennement d'une façon régulière à raison d'une cuillère diluée dans un verre d'eau tiède, 3 fois entre les repas principaux.
- **Avec Le Chêne [Quercus Robur]:** Préparez une décoction à raison d'une cuillère de feuilles fraîches du chêne dans une tasse d'eau. Laissez-la bouillir sur un feu moyen. Reposez, filtrez, sucrez-le au miel, buvez une demi-tasse le soir avant le coucher.
- **Avec L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]:** Faites une infusion des gousses séchées à raison de 5 grammes pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez

إليه ملعقة عسل صافي، ويشرب 3 مرّات في اليوم بعد الأكل بساعة لمدّة 10 أيام متتالية. يمنع هذا العلاج عن المصابين بأمراض المرارة.

لمنع تبوّل الأطفال بالفراش ليلاً:

وصفة علاجيّة بقشر البيض والعسل: تسحق قشور 8 بيضات وتحمص (أي تحرق في آنية) لتصبح كلون البن. تمزج مع 50 غراماً عسل، تؤخذ صباحاً ومساءً ملعقة صغيرة حتى تنتهي الكمية.

وصفة علاجية بالزنجبيل [سكنجبير]: يحمص (أي يسخن حتى يحترق قليلاً) الزنجبيل حتى يصبح كالقهوة ثم يسحق ويمزج منه 10 غرامات مع 200 غرام من العسل. تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة لمدّة 15 ليلة.

3 ـ علاج البول الزلالي

مفهومه: هو وجود البروتينات في البول.

infuser 10 minutes, filtrez, ajoutez une cuillère de miel pur. Buvez 3 tasses par jour pendant 10 jours. Cette recette ne doit pas être utilisée pour les malades de la vesicule biliaire.

Recettes Utiles pour L'Enurésie Nocturne des Enfants:

Avec L'Ecaille d'Œuf et Le Miel: Grillez l'écaille de 8 œufs, rendez-les en poudre à la couleur du café noir. Mélangez-les avec 50 grammes de miel pur. Donnez aux enfants une cuillère le soir avant le coucher et une autre le matin.

Avec Le Gingembre [Zingiber Officinale]: Grillez le gingembre jusqu'il soit de la couleur du café noir. Rendez-le en poudre, prenez 10 grammes de cette poudre, mélangez-la avec 200 grammes de miel pur. Donnez aux enfants une cuillère à café le soir avant le coucher, pendant 15 nuits.

3 - La Protéinurie

DÉFINITION: Présence des protéines dans l'urine, autrefois appelée «albuminurie».

أسباب: فمن المفروض أن تمرّ هذه البروتينات من البول، لتصل إلى الدم. إنما وجود جرح أو خللٍ ما يحبسها في البول ويمنع وصولها إلى الدم. فيكون البول الزلالي. وفي هذه الحالةً يظهر تورّم في الوجه وعلى الأطراف السفلى.

العلاج

- **وصفة علاجية بقشر الفاصولياء:** تؤخذ حفنة من قشر الفاصوليا، ثم تغمر بليتر من الماء البارد وتنقع فيه كامل الليل. في الصباح تغلى بمائها على نار هادئة، ثم تغطى وتترك لتنقع مدة 15 دقيقة، تصفى وتشرب على دفعات خلال النهار وفي كل مرّة فنجان ويمكن تحليته بالعسل.

- **وصفة علاجية بالعرعر والطرخشقون:** تؤخذ ملعقة شاي من حب العرعر المسحوقة، وملعقة شاي من جذور الطرخشقون المفرومة، ثم يغمر الجميع بفنجان من الماء البارد وتوضع على النار لغاية الغليان. تغطى وتترك لتنقع لمدّة 10 دقائق ويشرب فنجان بين وجبات الطعام 3 مرات في اليوم.

- **وصفة علاجية بأعناق ثمار حب الملوك:** يؤخذ 30 إلى 50 غراماً من أعناق ثمر حب

CAUSES: Le plus souvent , elle est due à des lésions qui ne laissent normalement pas passer les protéines dans le sang.

Elle se manifeste par des œdèmes des jambes et du visage.

LES REMÈDES

- **Avec L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]:** Prélevez une poignée de gousses vertes vides. Macérez-les dans 1 litre d'eau pendant une nuit complète; le matin, faites-les bouillir sur un feu doux, reposez-les 15 minutes, filtrez et consommez à plusieurs traits au cours de la journée à raison d'une tasse chaque fois que vous pouvez sucrer au miel.

- **Avec Le Genévrier et Le Pissenlit:** Prélevez une cuillère à café de la poudre des grains du genévrier commun et une autre de rhisomes coupés de Pissenlit. Plongez-les dans une tasse d'eau et laissez-les bouillir sur un feu doux, reposez-les 10 minutes, filtrez et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour.

- **Avec la Cerise [Prunus Cerasuri]:** Prenez 30 à 50 grammes des tiges

الملوك (وهي العيدان الدقيقة التي بين الثمرة والفرع) ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد. توضع على النار لغاية الغليان، تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، يصفّى ويضاف إليه قليل من العسل ويشرب خلال النهار على عدّة مرات وفي كل دفعة فنجان لمدة 10 أيام.

- **وصفة علاجية بالوزال:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من أزهار عشبة الوزال لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب 3 أكواب أو اثنين خلال النهار على فترات متفاوتة.

4 _ التهاب المثانة

مفهومه وعوارضه: تظهر عوارضه من خلال ألم في أسفل البطن وبين الفخذين، مع حاجة ملحة للتبوّل. ويمكن أن يسبّب آلاماً وحريقاً في المثانة مع ظهور الدم في البول. ويأتي هذا كله دون أي درجة حرارة.

العلاجات

- **وصفة علاجية بحشيشة الملائكة:** يؤخذ 25 غراماً من العروق الجافة من حشيشة

porteuses de fruits, plongez-les dans un ½ litre d'eau et laissez bouillir sur un feu doux. Reposez-les 10 minutes, filtrez et y ajoutez un peu de miel. Buvez au cours du jour plusieurs fois, chaque fois une tasse pendant 10 jours.

- **Avec L'Ajonc [Sarathamnus Scoparius]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des fleurs pour chaque tasse d'eau bouillante, laissez-la infuser pendant 10 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

4 - La Cystite

DÉFINITION Et SYMPTÔMES: C'est l'inflammation de la vessie.

Douleur dans le bas de l'abdomen et entre les jambes; besoin fréquent d'uriner. Il peut y avoir des douleurs dans la vessie et des brûlures, comme on peut trouver du sang dans l'urine. Tout cela sans fièvre.

LES REMÈDES

- **Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]:** Prenez 25 grammes des

الملائكة وتغمر بنصف ليتر من الماء، يغطى ويغلى على نار هادئة مدة 3 دقائق، يترك لينقع مدة 10 دقائق، يشرب منه 3 فناجين في اليوم لمدة 10 أيام.

وصفة علاجيّة بأوراق العلّيق: يؤخذ 25 غراماً من أوراق العلّيق وتغمر بليتر من الماء، وتوضع على النّار، ثم يواصل الغلي لمدة 3 دقائق، وتترك لتنقع مدة 10 دقائق، يصفى بعدها المغلّي ويشرب في اليوم على عدّة دفعات كل مرّة فنجان، يستمر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجيّة بأوراق الملفوف [كرنب]: توضع طبقتان أو ثلاث طبقات من أوراق الملفوف كضميدة فوق البطن، وأفضل الأوقات لعمل هذه الضميدة هو قبل النوم لتبقى حتى الصباح، تكرر العملية ليلتين متتاليتين.

وصفة علاجية بكنباث الحقول: يؤخذ 70 غراما من الأغصان الغضة أو الجافة ثم تغمر بليتر من الماء. يغطى ويوضع على نار هادئة جداً ويطبخ لمدّة 15 دقيقة. يصفى ويشرب خلال النهار من 4 إلى 5 فناجين ولمدّة 10 أيام.

وصفة علاجية بالبسباس: يعمل مغلي مقدار ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء ويغلى لمدة 5 دقائق، يصفى بعدها ويشرب 3 فناجين في اليوم ولمدّة 15 يوماً.

racines sèches de l'Angélique, plongez-les dans un ½ litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 2 à 3 minutes. Reposez pour 10 minutes filtrez et buvez 3 tasses par jour pendant 10 jours.

Avec La Ronce [Rubus Fructicosus]: Prenez 25 grammes de feuilles de la Ronce, plongez-les dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 3 minutes, reposez pour l'infusion pendant 10 minutes. Filtrez et buvez au cours de la journée à plusieurs traits chaque fois une tasse pendant 10 jours.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Placez un cataplasme de 2 ou 3 couches des feuilles fraîches sur le ventre, et de préférence le soir avant de se coucher jusqu'au matin. Répétez ce soin deux nuits successives.

Avec La Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Prenez 70 grammes des tiges fraîches ou séchées. Plongez-les dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes, filtrez et buvez 4 à 5 tasses par jour pendant 10 jours.

Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Préparez une décoction à raison

وصفة علاجية بعرق السوس: يعمل مغليّ أو مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العروق لكل فنجان من الماء، يصفى ويشرب وهو ساخن. فنجان واحد مرتين في اليوم لمدة أسبوع.

5 ـ الحصاة والرمال في مجرى البول

حصاة الكلية (عن ابن سينا): تشترك الكلية والمثانة في سبب تولد الحصاة، وذلك لأن الحصاة يتم تولدها من مادة منفعلة، ومن قوة فاعلة. فأما المادة، فرطوبة لزجة غليظة من البلغم، أو المدة، أو من دمٍ يجتمع في ورم دملي، وهذا نادر. وأما القوة الفاعلة، فحرارة خارجة عن الاعتدال. وللمادة سببان: أحدهما مادة للمادة، والثاني حابس للمادة. فمادة المادة، الأغذية الغليظة من الألبان، وخصوصا الخاثرة والأجبان، وخصوصا الرطبة، أو اللحمان الغليظة كلحمان الطير الآجامية، والكبار الجثث، ولحم الجمال، والبقر والتيوس، وما يغلظ من الوحش، والسمك الغليظ والمطجنات كلها، والخبز اللزج، والنيء، والفطير والأطرية والأكشكة (وهو الدقيق المعجون باللبن) والبهط، والسميد والحواري اللزج، والحلواء اللزجة والفواكه الحامضة والعسرة الهضم، والذي يولد خلطا لزجا كالتفاح الفج، والخوخ الفج، ومثل

d'une cuillère à soupe de grains dans une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour pour 15 jours.

- **Avec La Réglisse [Ghycyrhiza Glabra]:** Préparez une décoction ou faites une infusion à raison d'une cuillère à café des racines par tasse d'eau. Filtrez et buvez une ou 2 tasses par jour pour 7 jours.

5 - Les Lithiases ou les Calculs Urinaires

DÉFINITION: Maladie caractérisée par la présence de calculs dans un organe ou dans son canal extérieur.

La Lithiase atteint surtout la vésicule ou les voies biliaires, le rein, les voies urinaires.

Dans la lithiase urinaire: il s'agit de calculs qui se forment dans les reins et qui peuvent migrer vers les uretères et la vessie. Ils proviennent de la concrétion de substances présentes en solution dans l'urine. Les calculs urinaires sont composés le plus souvent d'oxalate de calcuim ou de phosphate de calcium; une minorité est formée d'acide urique.

لحم الأترج، ولحم الكمثري، ومن المياه الكدرة، وخصوصا غير المألوفة المختلفة الأشربة،
السود الغليظة، وخصوصا إن كان الهضم ضعيفا لضعف القوة الهاضمة.

عوارض حصاة الكلية: أولى العلامات في البول، هو أنه إذا كان البول في الأول غليظا، ثم أخذ يستحيل إلى الرقة. ويرق لاحتباس الكدورة في الكلية، فاحدس تولدها على أنه ربما بان في أول الأمر غليظا، فدل على صحة القوة وسعة المجاري.

وأشد ما يكون من الوجع بسبب حصاة الكلية عند أول التولد بما يمزق ليتمكن، والامتلاء من الطعام يجعلها أشدّ تهيجاً للأوجاع، وخصوصاً إذا نزل الطعام إلى الأمعاء فجاوزها. فإذا خلا واندفعت الفضول من الأمعاء، كانت الأوجاع أسكن. وأما علامات حركة الحصاة فهي الوجع واشتداده ونزوله إلى الحالب؛ حينئذ تكون الحصاة قد وافت البربخ (وهو الجزء الملتوي من منفذ المني، ويبدأ من الخصية تحت القطب الأعلى خلفاً، ثم يتجه إلى الأسفل ثم يتجه صعداً وينتهي في القناة الناقلة للمني)، فإذا سكن الوجع فقد وصلت الحصاة إلى المثانة.

العلاجات

وصفة علاجية بقشر البيض والليمون: تسحق قشرة بيضة واحدة وتنخل بالمنخل

CAUSES: Quand une cause est retrouvée, il s'agit souvent d'un obstacle à l'écoulement des urines (malformaion, adénome de la prostate) ou d'une infection urinaire. Dans d'autre cas, c'est un trouble métabolique de l'organisme consécutif à des excés alimentaires (surtout en calcium ou en acide urique) ou à des maladies hormonales (hyper-parathyroïde, par exemple).

SYMPTÔMES: Il arrive que les calculs ne produisent aucun symptôme; Mais ils sont parfois douloureux ou source de complication: colique néphrétique (douleur intense par blocage d'un calcul dans les urines), infection grave du rein, insuffisance rénale.

LES REMÈDES

Avec L'Ecaille des Œufs et Le Citron: Ecrasez l'écaill

ويسكب فوقها عصير ليمونة واحدة وتوضع ليلة كاملة في الهواء الطلق شرط أن تغطى بغطاء مُثقَّب. وفي الصباح يمزج بقليل من العسل ويشرب كله. تكرّر العملية ثلاث مرات لمدّة 3 أيام.

- **وصفة علاجية بالخلنج:** يعمل مغليّ بمقدار 5 غرامات من الأزهار في فنجان من الماء، يصفّى بعد غليه وتضاف إليه ملعقة عسل ويشرب 3 مرات في اليوم.
- **وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]:** تؤكل الجذور يومياً بمقدار 100 غرام من الجذور الغضة مع السلطة ولمدّة 10 أيام.
- **وصفة علاجية بالنجيل [نجم]:** يعمل مغليّ بمقدار ملعقة كبيرة من العروق الغضة المفرومة في فنجان ونصف من الماء، يوضع على النار ويغلي حتى يصير فنجاناً واحداً، يصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم ولمدّة 10 أيام متتالية.
- **وصفة علاجيّة بالغافث:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه فنجان في اليوم.

avoir de la poudre, y ajoutez un sirop d'un citron, laissez macérer toute une nuit en plein air en les couvrant d'un linge perforé. Et le matin sucrez-le au miel et buvez à jeun. Utilisez ce soin 3 jours, pour chaque jour un nouveau mélange.

- **Avec La Bruyère Multiflore [Calluna Vulgaris]:** Préparez une décoction à raison de 5 grammes de fleurs dans une tasse d'eau. Après l'ébullition y ajoutez une cuillère de miel, buvez 3 tasses par jour.
- **Avec Le Persil [Peroselinum Crispum]:** Consommez quotidiennement les racines fraîches à raison de 100 grammes par jour pendant 10 jours.
- **Avec Le Chiendent [Agropyrum Repens]:** Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère des rhisomes fraîches coupées pour une tasse et demie. Portez à ébullition et laissez bouillir jusqu'à obtenir une seule tasse. Filtrez et buvez 3 tasses par jour, pendant 10 jours successifs.
- **Avec L'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et buvez deux tasses par jour.

وصفة علاجية بالبوصاع [الزعرور الياباني]: يعمل مستحلب بمقدار 40 غراماً من الأوراق الغضة بما يعادل 4 أوراق من الحجم الكبير في كل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق. يصفّى بعدها ويشرب 3 مرات في اليوم بمقدار 1 ليتر من المستحلب في اليوم ولمدّة 10 أيام متتالية في كل شهر، ويمكن إعادة العلاج.

وصفة علاجيّة بالملفوف [كرنب]: يؤخذ الملفوف (الأوراق) الأبيض أو الأحمر أو الأخضر الطازج ويستخرج منه العصير، ويشرب منه فنجان أو فنجانان في اليوم وذلك قبل الأكل، يستمر العلاج من 10 إلى 20 يوماً.

وصفة علاجية بزيت الجوز: يصنع زيت الجوز كما يلي: تؤخذ كميّة من الجوز الناشف ويدق دقاً ناعماً. ثم يضاف إليه ما يعادله من زيت نباتي مهما كان نوعه، يوضع الجميع في إناء زجاجي غامق اللّون أو في إناء فخاري يمكن سدّه بإحكام، ثم يترك لينقع مدّة شهر كامل. وعند الاستعمال، يشرب ملعقة واحدة قبل الأكل يومياً.

وصفة علاجية بالكرفس [كلافس]: يشرب يومياً فنجان عصير من عصير الكرفس الطازج.

Avec Le Néflier [Mespilus Japanica]: Faites une infusion à raison de 40 grammes de feuilles fraîches (ce qui est égal à 4 grandes feuilles) pour un litre d'eau bouillante. Laissez-la infuser 10 minutes, filtrez et buvez 3 fois par jour (1 litre par jour) pendant 10 jours par mois. Et ce remède peut être répété.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Préparez un sirop de feuilles de chou blanc ou rouge ou vert cru. Buvez ce sirop à raison d'une ou 2 tasses par jour avant les repas pendant 10 à 20 jours.

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Préparez l'huile de noyer, comme suit: Prenez une quantité de Noyer bien sèche, qui doit être bien broyée (en poudre). Ajoutez la même quantité d'huile végétale. Mettez le mélange dans une bouteille noire. Utilisez cette macération en buvant une seule cuillère, avant le repas, une fois par jour.

Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Buvez une tasse de jus par jour, de céleri frais.

- **وصفة علاجية بالشوفان [قصيبة]:** يعمل مستحلب بمقدار حفنة من العيدان المدقوقة دقاً ناعماً لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.
- **وصفة علاجية ممزوجة:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من بذور الكرفس، وأخرى مثلها من بذور الجزر (سفنارية) في طشت من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 3 دقائق يصفى بعدها ويحلى بالسكر، ويشرب فنجان في الصباح، وآخر في الليل قبل النوم.
- **وصفة علاجية بالحلبة:** تمزج ملعقة طعام من مسحوق الحلبة بالماء والسكر، ويفطر بها المريض كل صباح على الريق لتهدئة آلام الكلي ولإزالة الحصاة، صحيح مجرب.
- **وصفة علاجية بممزوج النباتات:** سذاب بري (فيجل) 15 غرام، خبيزة برية 20 غرام وأصل الكرفس 15 غرام. يغلى هذا الممزوج في 1 ليتر من الماء، وذلك لمدة 15 دقيقة، يصفى بعدها، ويحلى بالسكر ثم يشرب 3 كؤوس في اليوم.
- **وصفة علاجية بالشيح:** تنقع ليلة كاملة في الماء البارد كمية من أوراق الشيح (50 غ لكل ليتر). تصفى في الصباح وتوضع في آنية بلورية أو فخارية، ويشرب كأس واحد بعد كل وجبة طعام رئيسية.

- **Avec L'Avoine [Avena Sativa]:** Faites une infusion à raison d'une poignée de tiges bien écrasées pour une tasse d'eau bouillante. Laissez-les infuser 10 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.
- **Avec un Mélange De Plantes:** Faites une infusion à raison d'une cuillerée à café de semences de céleri, ainsi qu'une cuillerée à café de semences de carotte pour une grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes, filtrez, sucrez, et buvez une tasse le matin et une autre le soir avant de se coucher
- **Avec le Fenugrec [Trigonella Fœnum]:** Prenez chaque matin à jeun une cuillerée à soupe de la poudre du fenugrec mélangée avec de l'eau et du sucre (pour calmer les douleurs reinales).
- **Avec un Mélange De Plantes:** Faites une décoction de 15g de la rue fétide, avec 20g de la mauve et 15g des racines du céleri, dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Sucrez, et buvez 3 verres par jour.
- **Avec l'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]:** Laisser macérer une

وصفة علاجية بالبطباط [القرضاب]: ـ مستحلب: توضع 5 إلى 10غ من كامل النبتة لكل كأس من الماء الساخن بدرجة الغليان، ليستحلب مدة 8 دقائق، يصفى بعدها ويحلى بالسكر، ويشرب كأسان أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بالكراث: يعمل مغلي لحفنة من البصل الكراث في ليترين من الماء المالح، تترك لتغلي مدة 20 دقيقة، يصفى الماء، ويشرب منه في الصباح كأساً على الريق، ويؤكل البصل المطبوخ أي الكراث مع وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالزيت الطبيعي: يمزج 100 غ في زيت الجوز تجاوزت مدته أكثر من سنة مع 100غ من زيت اللوز الحلو. تمزج مزجاً جيداً ويؤخذ في اليوم من ملعقتين إلى 3 ملاعق طعام كل يوم، حتى تنتهي الكمية. ويشرب معه في اليوم مستحلب عرق السوس وتبن القصبة.

وصفة علاجية بالهليون: يعمل مغلي بمقدار 50 من عروق الهليون لكل 1 ليتر من الماء، تغلى لمدة 15 دقيقة تصفى، وتحلى، ثم يشرب في اليوم 3 كؤوس كل صباح على الريق (لتهدئة الآلام).

quantité de feuilles d'armoise blanche (50g par litre), dans de l'eau froide pendant une nuit complète. Le matin, filtrez et mettez dans un bol de verre. Buvez un verre de cette macération après chaque repas principal.

Avec la Renouée des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: -Infusion: Infusez 5 à 10g de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante, pendant 8 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec le Poireau [Allium Sativum]: Faire bouillir, pendant 20 minutes, une poignée de têtes de poireau dans 2 litres d'eau salée. Filtrez et prenez le matin une tasse à jeun; comme on peut manger le poireau avec les repas.

Avec l'Huile Naturelle: Mélangez 100g de l'huile de noix vieille d'au moins un an, et 100g de l'huile d'amande douce. Prenez 2 à 3 cuillerées à soupe du mélange, chaque jour. Boire, en mélange, chaque jour. Boire, en même temps, une infusion de racine de réglisse et de la paille d'avoine.

Avec l'Asperge [Asparagus Affricrialis]: Faites une décoction à raison de 50g d'asperge dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 verres par jour (pour calmer les douleurs).

ملاحظة مع استعمال إحدى الوصفات المذكورة أعلاه يجب شرب الماء المعدني بكمية كبيرة.

6 - التهاب الكِلى الحاد

مفهومه: هو التهابٌ في عمل الكِلية أو داءٌ أصابها بسبب بكتيريا ولجت إليها.

عوارضه: يشعر المريض بأزمة أو نوبة ألم حاد بعد عشرة أيام من وجع اللوزتين يتوّرم الوجه والساقان ويُلحظ الدم في البول، يرافقه الصداع وألم في أسفل الظهر، دون حرارة.

العلاج

- **وصفة علاجيّة بالتين الجاف [الشريحة]:** تؤخذ 5 أو 6 تينات شريحة (تين جاف) وتقطع ثم تغلى في 1 ليتر من الماء، ثم تضاف إليها قبضة من الزبيب الأحمر. تشرب تلك الكمية طيلة النهار على دفعات ولمدة 3 أسابيع، بمعدل ليتر باليوم.

REMARQUE Il faut boire l'eau minérale lors de l'utilisation de l'un des remèdes indiqués ci-dessus

6 - La Néphrite Aiguë

DÉFINITION: C'est une inflammation du fonctionnement du rein ou une maladie bactérienne l'affectant.

SYMPTÔMES: Une crise aiguë se produit environ 10 jours après un mal de gorge presque guéri . Le visage et les jambes enflent, il y a du sang dans les urines, des migraines, des douleurs dans la région lombaire, mais pas de fièvre le plus souvent.

LES REMÈDES

- **Avec Le Figuier Sec [Ficus Canico]:** Prenez 5 à 6 fruits du Figuier sec, coupez-les en petits morceaux et faites-les bouillir sur un feu doux, en y ajoutant une poignée de raisin sec. Buvez cette quantité par jour à plusieurs fois; pendant 3 semaines à raison d'un litre par jour.

وصفة علاجيّة بالشعير: تهرس قبضة من الشعير وتوضع في 1 ليتر من الماء، وتغلى على النار لمدّة دقيقتين. يصفى بعدها ويشرب في اليوم 3 إلى 5 فناجين ولمدّة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بعود السوس: يؤخذ 10 إلى 20 غراماً من عود السوس المنزوع اللحاء وتنقع تلك الكميّة في 1 ليتر من الماء البارد لمدّة 6 ساعات. وتشرب تلك الكمية حسب طاقة المريض.

وصفة علاجية بلسان الثور: يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الأزهار الجافة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يشرب في اليوم 3 فناجين.

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الأزهار والأوراق لكل 1 لِيتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. ثم تترك لتستحلب مدّة 15 دقيقة، تصفى وتشرب خلال النهار حسب الإرادة.

وصفة علاجية بالفاصوليا [قرون اللوبيا الخضراء]: يعمل مغلي قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشور (القرون الفارغة) وتنقع في الماء البارد بمقدار ليتر

- Avec L'Orge [Hordeum Volgare]: Prenez une poignée des grains d'Orge légèrement broyés, faites-les bouillir dans 1 litre d'eau pendant deux minutes. Filtrez et buvez 3 à 5 tasses par jour pendant 21 jours.
- Avec La Réglisse [Ghycyrhiza Glabra]: Prenez 10 à 20 grammes des racines sans écorce, macérez-les dans 1 litre d'eau froide, pendant 6 heures; filtrez et buvez suivant l'acceptation du malade.
- Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Faites une infusion à raison de 20 grammes de fleurs sèches pour chaque litre d'eau bouillante qui reste à infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.
- Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites une infusion à raison de 30 grammes des fleurs et des feuilles pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez-la infuser 15 minutes, et buvez suivant votre acceptation.
- Avec L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]: Faites une macération à raison de quatre grandes cuillères des gousses vides d'haricot dans 1 litre et demi

ونصف حتى الصباح، ثم توضع على النار حتى تتبخّر نصف كمية الماء، ثم يصفّى بعد ذلك، ويشرب فنجان واحد 3 مرات في اليوم أي بمعدل 3 فناجين يومياً حتى يتم الشفاء.

7 ـ المغص الكلوي

مفهومه: هو ألم قوي وحاد في المنطقة الحقوية، ناتجٌ عن احتقانٍ في الحالب، مؤدياً إلى انتفاخ مفاجئ في المسالك البولية.

أسبابه: في معظم الأحيان، يكون هذا المغص نتيجة تراكم الرُمال التي تسدّ المجاري البولية نحو الخارج.

عوارضه: يظهر المغص الكلوي من خلال ألم عنيف يتزايد بصورة سريعة، متخذاً له مسلكاً خاصاً فيلتف نحو الخاصرة لينحدر إلى الأسفل مسببًا آلاماً مبرحة، ترافقها غالباً اضطرابات في الجهاز الهضمي كالغثيان والتقيوءات.

d'eau froide qui reste à macérer une nuit complète. Le matin, portez à ébullition et laissez bouillir jusqu'à l'évaporation de la moitié de la quantité. Filtrez et buvez 3 tasses par jour. Utilisez ce remède jusqu'à la guérison.

7 - Les Coliques Néphrétiques

DÉFINITION: Douleur aiguë et violente de la région lombaire due à une obstruction aiguë de l'uretère, entraînant une dilatation brusque des voies urinaires.

CAUSES: Le plus souvent, ces coliques sont la conséquence de calculs bloquant le passage de l'urine vers l'extérieur.

SYMPTÔMES: La colique néphrétique se traduit par une violente douleur qui s'intensifie rapidement. Elle emprunte un trajet particulier: elle contourne le flanc et se propage vers le bas. Très souvent, la douleur est associée à des troubles digestifs, à des nausées et des vomissements.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالفول:** يعمل مستحلب بمقدار 40 غراماً من أزهار الفول لكل 600 غرام من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدّة 30 دقيقة. يصفّى بعدها ويشرب هذا المستحلب على 4 أجزاء خلال النهار. يستمر العلاج مدّة 4 أيام.
- **وصفة علاجية بخل التفاح:** تمزج ملعقتان صغيرتان من خل التفاح في فنجان من الماء الدافىء وتضاف إليهما ملعقة صغيرة من العسل. ثم يشرب المزيج على عدّة جرعات بمقدار 3 فناجين في اليوم مع كل وجبة طعام، يستمر العلاج مدّة شهر على الأقل.
- **وصفة علاجية بزيت الزيتون:** يشرب ملء ملعقة كبيرة من الزيت على الرّيق ولمدّة 5 أو 7 أيام.
- **وصفة علاجية بالقراص [حرّيقة]:** - يعمل مغليّ الجذور بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة إلى فنجانين من الماء، ويغلي لمدّة عشر دقائق. يصفّى ويشرب منه فنجانان في اليوم.
  - كما يؤكل الجزء الغض من عشبة القراص ممزوجاً مع خضار السلطة.

LES REMÈDES

- **Avec La Fève:** Faites une infusion à raison de 40 grammes de fleurs de fève pour 600 grammes d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, filtrez et buvez à 4 reprises par jour. A répéter pour 4 jours.
- **Avec Le Vinaigre Des Pommes:** Mélangez deux cuillères à café du vinaigre de pommes dans une tasse d'eau tiède. Ajoutez encore une petite cuillère de miel, puis buvez ce mélange à plusieurs traits, à raison de 3 tasses par jour, lors de chaque repas, durant 30 jours au moins.
- **Avec L'Huile D'Olive:** Buvez une grande cuillère d'huile le matin à jeun pendant 5 à 7 jours.
- **Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]:** - Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère de rhisomes coupés en morceaux. Portez à ébullition et laissez bouillir dans deux tasses d'eau pendant 10 minutes. Reposez, filtrez et buvez 2 tasses par jour.
  - Et vous pouvez consommer les tiges fraîches de la plante et les mélanger avec la salade.

وصفة علاجية بالفول السوداني [كاكوية]: تؤكل الثمار مغلية بمقدار لا يتجاوز 20 إلى 30 حبّة مرّة واحدة في اليوم ولمدّة 21 يوماً.

8 - أمراض الموثة

أ - التهاب الموثة:

مفهومه وأسبابه: في معظم الأحيان ينتج التهاب الموثة عن التهاب ما في الجسم، وَصَل إلى الموثة بواسطة الدورة الدموية.

عوارضه: يشعر المصاب بها بانزعاج وقشعريرة في جسمه، مع حرارة تصل إلى درجة 40، آلام في كامل الجسم وخاصة الظهر. كذلك إحساس بالثقل في الساقين وصعوبة في الجلوس.

العلاجات

وصفة علاجية بالبصل: يؤكل البصل يومياً بمقدار 100 غرام في السلطة مقسّمة على وجبتين، يستمر هذا العلاج ما بين الأسبوعين والأربعة أسابيع.

Avec L'Arachide (Cacahuète): Mangez les fruits grillés à raison de 20 à 30 grains en une seule fois par jour et pendant 21 jours.

8 - Les Affections de la Prostate

A - La Prostatite:

DÉFINITION ET CAUSES: C'est l'inflammation de la prostate. Elle est la plupart des fois causée par une infection d'une autre partie du corps, amenée par la circulation sanguine.

SYMPTÔMES: Le malade se sent mal, a des frissons, une fièvre tendant vers 40 degrés, des douleurs dans tout le corps et surtout le dos, impression de lourdeur entre les jambes, difficulté à s'asseoir.

LES REMÈDES

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Consommez quotidiennement et

وصفة علاجية بالعرعر الشائع: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الثمار المفرومة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك لتستحلب لمدّة 15 دقيقة، يصفى بعدها ويشرب بمقدار 3 فناجين في اليوم ولمدّة 7 إلى 10 أيام.

ب - اضطراب الموثة:

العلاجات

وصفة علاجية بشرش الذرة: يعمل مستحلب مركّز بمقدار 50 غراماً من الشرش (شعر العبود) في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم تستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفى بعدها ويشرب 3 مرات في اليوم، كل مرّة فنجان محلّى بملعقة كبيرة من العسل. يستمر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجية بالقمح [حنطة]: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من النخّالة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تستحلب لمدّة 15 دقيقة، يصفى ويشرب في اليوم 3 فناجين لمدّة 10 أيام.

régulièrement 100 grammes d'oignons crus en 2 reprises par jour. Utilisez ce remède 15 à 30 jours.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes de fruits écrasés dans 1 litre d'eau bouillante qui reste à infuser 15 minutes. Filtrez après et buvez 3 tasses par jour pendant 7 à 10 jours.

B - Les Troubles Prostatiques:

Les Remèdes

Avec Le Maïs [Zea Mays]: Faites une infusion composée de 50 grammes des Stigmates du Maïs dans 1 litre d'eau bouillante, laissez-la infuser 10 minutes, filtrez et buvez 3 fois par jour, chaque fois une tasse sucrée au miel, pour 10 jours.

Avec Le Blé [Triticum Vulgare]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes de son dans 1 litre d'eau chaude. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour pendant 10 jours.

ج - تضخم الموثة:

العلاجات

وصفة علاجية بالقرع: تؤكل الثمار المطبوخة بإدمان لمدة شهرين لعلاج تضخم الموثة.

22 - فصل في علاج آلام الظهر والروماتيزم

1 - آلام الظهر

مفهومها: هي آلام العمود الفقري، أي المنطقة الممتدة من الكتفين إلى الخصر.

أسبابها: أسباب هذه الآلام متنوعة: منها الاعتلال العضلي، الالتهاب، كُسر أحد العظام أو ترقق العظام. كما أنها قد تصيب النساء في عمر مبكرٍ بسبب الانهيار العصبي.

C - Le Grossissement de la Prostate:

Les Remèdes

Avec La Courge [Cucurbita Pepo]: Mangez le fruit cuit pendant 2 mois pour le grossissement de la prostate.

22 - Les Douleurs Dorsales Et Rhumatismales

1 - La Dorsalgie

DÉFINITION: C'est la douleur du rachis dorsal, c'est-à-dire la région qui s'étend des épaules jusqu'à la taille.

العلاجات

وصفة علاجية بالحرمل والكندر [اللوبان العربي]: تؤخذ كميّة من ثمار الحرمل بمقدار 8 غرامات من مسحوقها، وتمزج مع 8 غرامات من مسحوق الكندر (اللوبان العربي المرحي)، ثم يمزج الجميع بملعقة صغيرة من العسل ويصنع منه قرص صغير. يؤخذ قرص صغير في الصبح وآخر في المساء. يستمر العلاج 15 يوماً، وبعد راحة ثلاثة أيام يعاد الاستعمال.

وصفة علاجية ممزوجة: يسحق 50 غراماً كزبرة (تابل) و50 غراماً بذر الكتان و50 غراما كمون وتمزج جيّداً. تؤخذ ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى في المساء ويستمر العلاج حتى الشفاء التام.

وصفة علاجية بشرش الذرة [الشعر الدائر بعبود القطانية]:

أولاً: يغلي 250 غراماً من شرش الذرة في ثلاثة ليترات من الماء على النار حتى تحصل على ليترين. يؤخذ فنجان واحد في الصباح مضيفاً إليه ملعقة صغيرة من الكربونات الحلو حتّى تستوفي استهلاك المغلي.

CAUSES: Elles sont multiples: arthrose, inflammation, fracture ou une ostéoporose. De même cette douleur peut toucher les jeunes femmes en état de dépression.

LES REMÈDES

Avec Le Ricin Sauvage et L'Encens: Prenez 8 grammes de la poudre des grains de ricin sauvage et 8 grammes de la poudre d'encens, mélangez le tout avec 1 petite cuillère de miel pur, pour en fabriquer un comprimé. Prenez un comprimé le matin et le soir, pendant 15 jours. Après un repos de 3 jours, répétez l'utilisation.

Avec une Recette Mélangée: Ecrasez 50 grammes de grains de coriandre, et 50 grammes de semences de lin et 50 grammes de cumin. Mélangez bien cette quantité. Avalez une cuillère à café le matin, et une autre le soir jusqu'à la guérison totale.

Avec Le Maïs [Zea Mays]:

1er: Faites bouillir 250 grammes des stigmates de maïs dans 3 litres d'eau,

ثانياً: يؤخذ عند منتصف النهار عصير ليمونة واحدة مضيفاً إليها قليلاً من الكربونات. يستمر العلاج الثاني لمدّة 4 أيام مصاحباً للعلاج الأول.

وصفة علاجية بحبة البركة [السينوج]: يسخن على نار خفيفة 50 غراماً من حبة البركة وتسحق ويضاف إليها 150 غراماً من العسل. تقسم هذه الكميّة الممزوجة إلى جزئين، ويؤخذ جزء في الصباح والآخر في المساء لمدّة 8 أيام.

2 - الفتق القطني (فتق متعلق بالقرص)

مفهومه: الفتق القطني هو نتوء القرص (قرص العمود الفقري) خارج حدوده الخلقية الطبيعية.

الفتق القطني يظهر أو يصاب به الرجل كما تصاب به المرأة، ويحدث بين سن العشرين والثلاثين. ويعني قرص العمود الفقري والمتكون من جزئين، نواة هلامية مركزية وطوق ليفي محيطي يقرن بدائرة ليفية محيطية تجمع الفقرتين واحدة على الأخرى. ولكن إذا انشرخ الطوق أو الدائرة فالنواة تنهرس ويحصل الفتق ويخرج السائل الهلامي خارج غشاء العمود الفقري فيلمس العرق النازل، والنخاع الشوكي الأسفلي.

pour obtenir 2 litres. Buvez une tasse le matin en y ajoutant une petite cuillère du carbonate doux.

2ème: En même temps et à midi buvez le sirop d'un citron mélangé au carbonate doux. Les deux soins s'utilisent ensemble pendant 4 jours.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Chauffez 50 grammes de la Nigelle sur un feu doux, puis écrasez et rendez en poudre, y ajoutez 150 grammes de miel. Divisez le mélange en 2 parties. Prenez le matin 100 grammes et le soir 100 grammes du mélange pendant 8 jours.

2 - L'Hernie Discale

DÉFINITION: C'est la saillie de disque intervertébral en dehors de ses limites normales.

L'hernie discale, un peu plus fréquente chez l'homme que chez la femme, survient le plus souvent entre 20 et 30 ans. Elle concerne le disque intervertébral, qui est constitué de deux parties: un noyau gélatineux central et un anneau de fibres périphériques attachant les deux vertèbres l'une à l'autre. Si l'anneau est

الفتق القطني يحدث عموماً على مستوى القطن وتحديداً بين الفقرة الرابعة والخامسة أو بين الخامسة القطنية والفقرة الأولى للعجز.

ونادراً ما تصاب الفقرات الرقبية (أو على مستوء الرقبة) بالفتق.

أسبابه: إن انزلاق القرص يسببه الإرهاق البدني وخاصة لدى الأشخاص الذين يعملون بالسواعد، ولدى الذين يحملون الأثقال، فيحدث الالتواء الفجائي لفقرات الظهر والذي يسمى الجذع.

عوارضه: أعراض عرق النسا عادة هي ظهور آلام حادة وبتوتر صلب على مستوى العمود الفقري، مما يسبّب ضغطاً كبيراً على العصب النازل في الورك فيحدث ألماً عصبياً (عرق النسا، عنقي عضدي) يرافقه تنمل في العضو المصاب. وهذا الألم المشخص تشارك أعراضه في الإصابة بالشلل العضوي، وكذلك الضغط على النخاع الشوكي يحدث مباشرة الإصابة باشلل. فالفتق القطني يستميل في أغلب الأحيان شلل المصرة. فالتشخيص لحالة عرق النسا يتأكد بمفراس (سكانار) أو بآلة تصوير الجذور وذلك في الحالات النادرة.

fissuré, le noyau s'y engage et fait saille à l'extérieur de la colonne vertébrale, comprimant le plus souvent une racine nerveuse, voire la moëlle épinière. Les hernies surviennent généralement au niveau lombaire, entre la quatrième et la cinquième lombaire et la première sacrée; elles atteignent plus rarement les vertèbres cervicales.

CAUSES: La cause de la destruction du disque peut être un surmenage modéré, mais répété (travailleurs manuels), ou bien le soulèvement d'une lourde charge, voire une brusque torsion du tronc.

SYMPTÔMES: Une hernie discale se manifeste par une douleur aiguë et une raideur de la colonne vertébrale. La compression d'une racine nerveuse provoque une névralgie (sciatique, cervicobrachiale) associée à des fourmillements, voire une paralysie. La compression de la moëlle épinière provoque des paralysies des membres. Les hernies lombaires entraînent parfois une paralysie des sphincters. Le diagnostic est confirmé par un scanner ou, plus rarement par une sacco radiculographie.

العلاجات

قبل كل علاج، ملازمة الفراش أمرٌ ضروري.

- **وصفة بالحركات الرياضية:** تناسب هذه الوصفة المصابين بانزلاق الديسك بدون انحراف الفقرة: أولاً يؤخذ من الصيدلية أو من عند الطبيب دواء مخدّر موضعي، ثم بعد ذلك يقوم المصاب بحركات كالآتي: إنحناء العمود الفقري إلى الأسفل ثم إلى الوراء وتدويره إلى اليمين والشمال، ويمشي على رؤوس الأصابع واليدان متشابكتان وراء الرأس. يستمر القيام بهذه الحركات 8 دقائق كلّ يوم لمدّة أسبوعين.

المعالجة بالتأثير الحراري:

تعمل لبخة بمسحوق نباتي يسمّى بالألمانية Torf وفي تونس «الزوزة الصحراوية». يمزج هذا المسحوق بالماء وتوضع اللبخة في بيت الحمام. ثم بعد وضع اللبخة يلتزم المريض في فراشه لمدّة 20 ساعة، وإذا لم يقوَ المريض على تحمل تلك الحرارة التي تصل إلى 55 درجة، تستبدل اللبخة بتعاقب الماء البارد والماء الساخن.

Les Remèdes

Avant chaque remède, rester au lit est nécessaire.

- **Avec le Gym:** Ce Gym ne convient pas aux malades de la colonne vertébrale, mais convient pour replacer le disque à sa place. Pour obtenir ce résultat visitez un spécialiste pour prendre l'autorisation avec un médicament calmant, et chez vous, faites ce sport. Actionnez la colonne vertébrale en avant, en arrière, à gauche, et à droite. Marchez sur les orteils et avec les mains croisées derrière la tête. Faites ce sport 8 minutes par jour pendant 15 jours.

Le Soin par La Chaleur:

Prenez la poudre d'une plante qui s'appelle en Allemand (Torf) et en Tunisie (Noyer ou Zoza Saharienne). Mélangez cette poudre avec de l'eau et placez une fomentation sur le bas du dos, à condition que le malade reste au lit pendant 20 heures. Et s'il ne supporte pas ce cataplasme dont la température est de 55°, il doit utiliser un bain d'eau froide puis d'eau chaude.



وصفة علاجية بالماء الساخن: يعمل دوش بالماء الشديد الحرارة على أسفل الظهر مرتين في اليوم والمريض جالس على كرسي كما تمثله الصّورة، ثم بعد الدوش يلف الظهر بمنشفة ويستلقي المريض على ظهره فوق سرير من خشب. ومدّة العلاج تستمر أكثر من أسبوعين.

وصفة علاجية ببذور الحرمل: يؤكل كل صباح وعلى الريق غرامان من مسحوق بذور الحرمل ممزوجان بملعقة طعام من العسل. يستمر العلاج لمدة 12 يوماً.

وصفة علاجية بمغلي زهر الزيزفون: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزيزفون، ثم تستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق، تصفى ويشرب من 3 إلى 4 أكواب يومياً قبل الطعام أو بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالفجل: تؤكل الجذور الغضة بمقدار 100 غرام في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

- **Avec Une Douche Chaude:** Prenez une douche très chaude sur la partie inférieure du dos deux fois par jour assis sur une chaise comme l'indique la figure ci - dessus.
  Et après la douche il faut couvrir le dos avec une serviette et dormir sur un lit en bois. Utilisez ce remède plus de 15 jours.
- **Avec le Harmala (la Rue Sauvage) [portulaca oleracea]:** Consommez chaque matin à jeun et pendant 12 jours 2 grammes de la poudre des semences, mélangées avec une cuillère à soupe de miel.
- **Avec le Tilleul [Tilia Sylvestris]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé des fleurs de tilleul pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour entre les repas.
- **Avec le Radis [Raphanus Sativus]:** Mangez les racines fraîches à raison de 100 grammes par jour et pendant 21 jours.

وصفة علاجية بالملفوف [الكرنب]: تقطّع الأوراق قطعاً صغيرة وتغمر بقليل من الزيت وتسخن تسخيناً جافاً في الفرن ثم توضع على مكان الألم مرتين في اليوم، كضمادة.

ولنفس الغرض تهرس أوراق الملفوف وتستعمل ضميدة لمدة 6 ساعات في النهار.

وصفة علاجية بأزهار المرزنجوش: تؤخذ حفنة من الأزهار وكمية من زيت الزيتون وتنقع في زجاجة محكمة السد لمدة أسبوعين في الشمس. يصفى بعدها المنقوع، ويستعمل دلكاً عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالنعناع: - يوضع 25 غراماً من أوراق النعناع الجافة أو الخضراء في ليتر إلّا ربع من الماء الساخن بدرجة الغليان، وتترك لتستحلب مدة 15 دقيقة. بعدها يصفى ويستعمل دهناً وغسولاً على موضع الألم.

- أو تمزج 20 قطرة من الزيت الأساسي للنعناع في 50 مل من زيت الزيتون ويستعمل دلكاً جيداً على مستوى موضع الألم والفتق.

ملاحظة لا ينصح باستعماله للأطفال الذين لم يبلغوا سن الخامسة بعد.

Avec le Chou [Brassica Oleracea]: Coupez les feuilles en petits morceaux et y ajoutez de l'huile. Chauffez-les au four et utilisez ceci en fomentation 2 fois par jour.

De même écrasez les feuilles et utilisez-les en compresse pendant 6 heures.

Avec la Marjolaine [Origanum Vulgare]: Faites une fomentation avec une poignée des fleurs de la marjolaine et une quantité égale d'huile d'olive, dans une bouteille bien bouchée qui reste au soleil pendant 15 jours. Filtrez et utilisez l'huile en massage plusieurs fois par jour.

Avec la Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: - Infusez 25 grammes de la plante dans le 3/4 d'un litre d'eau bouillante pour 15 minutes. A employer dans le bain ou sur le point de la douleur.

- Ou bien diluez 20 gouttes de l'huile de la menthe dans 50 ml de l'huile d'olive. Employez en massant sur la douleur.

REMARQUE Déconseillé aux enfants de moins de 5 ans.

وصفة علاجية بكحول إكليل الجبل [الإكليل]: يدلك بكحول إكليل الجبل دلكاً جيداً على مستوى موضع الألم والإصابة، مرتين في المساء، ولمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالزعتر: يوضع 1 كلغ من رؤوس عشبة الزعتر المزهرة في ماء الحمام الساخن، ويغطس موضع الألم فيه لمدة 30 دقيقة. يستمر الاستعمال لمدة شهر وذلك بمعدل مرتين أو ثلاث في الأسبوع.

وصفة علاجية بالزيوت الطيارة: تمزج 20 قطرةً من الزيت الأساسي للخزامى و10 قطرات من الزيت الأساسي للنعناع و20 قطرة من زيت الزعتر مزجاً جيداً. ويستعمل دلوكاً إما بعد الحمام مباشرة، أو بعد تسخين موضع الألم بقطعة قماش مبللة بماء ساخن.

3 ـ الروماتيزم ـ الرثية ـ البرد

مفهومه: تجمع كلمة روماتيزم كلَّ داءٍ حادٍ أو مزمنٍ، يصيب المفاصل (أيًّا كان نوعها)، مسببًّا إلتهاباً وألماً كبيرَيْن.

أسبابه: أسباب الروماتيزم عديدة منها: التهاب في رباط العظم أو العضلات، اعتلال مفصلي أو نتيجة الإصابة بالبرد (أو التشنج).

- **Avec l'Alcool du Romarin [Rosmarinus Officinalis]:** Faites frictionner la zone atteinte deux fois chaque nuit, avec l'alcool du romarin pendant 10 jours.
- **Avec le Thym [Thymus Vulgaris]:** Mettez 1kg de thym dans le bain, et restez dedans ou rester 30 minutes. A utiliser 2 à 3 fois par semaine pendant un mois.
- **Avec les Essences:** Mélangez 20 gouttes de l'huile essentielle de la lavande avec 10 gouttes de l'huile de la menthe poirée et 20 gouttes de l'huile du Thym. Employez en massage après le bain, ou après avoir chauffé les zones douloureuses à l'aide d'un tissu chaud.

3 - Les Rhumatismes

DÉFINITION: Le terme de rhumatisme regroupe toute maladie aiguë ou chronique, entraînant une réaction inflammatoire et douloureuse d'une ou de plusieurs articulations. Ils peuvent affecter n'importe quelle partie du corps.

CAUSES: Elles sont nombreuses: infection inflammatoire des ligaments ou des

عوارضه: وجعٌ في العضلات، تصلّب وحركة مقيدة، إنما دون ارتفاع في الحرارة.

العلاجات

كل الوصفات العلاجية التي ستُذكر هنا ضد الروماتيزم يجب استعمالها بانتظام وعلى فترات محدّدة تستغرق ما بين 10 و30 يوماً.

وصفة علاجية بالتفاح: - يؤكل التفاح يومياً بمقدار 1 كلغ ولمدّة شهر كامل، ومن لم يقوَ على استهلاك تلك الكمية يمكن تعويضها كالآتي: يغلى 30 غراماً من قشر التفاح في 250 غراماً من الماء ولمدّة 15 دقيقة، ويشرب منه في اليوم أربعة إلى ستة فناجين، ولمدّة شهرٍ كاملٍ.

- يؤخذ قشر التفاح الناشف ويطحن، ثم يؤخذ من ذلك الطحين ملعقة كبيرة وتستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان 10 دقائق، يصفى ويشرب من ذلك 4 إلى 5 فناجين في اليوم ولمدّة شهر كامل.

ملاحظة كل الوصفات العلاجية بالتفاح لا تناسب مرضى السكري.

muscles, arthrose ou même à la suite d'un refroidissement.

SYMPTÔMES: Douleur musculaire, rigidité et mouvements limites, sans fièvre.

Les Remèdes

Les Recettes utiles qui seront indiquées ci-dessous doivent être utilisées régulièrement et pour une période limitée entre 10 et 30 jours.

Avec La Pomme [Malus Communis]: - Mangez 1 Kg. de pommes par jour pendant 30 jours, mais si vous ne supportez pas cette consommation, vous pouvez la remplacer par cette recette: faites bouillir 30 grammes de la pulpe des pommes dans 250 grammes d'eau, pendant 15 minutes. Buvez 4 à 6 tasses par jour pour 30 jours.

- Broyez la peau de pommes (fruit). Prenez une grande cuillère de cette poudre, et laissez-la infuser dans une tasse d'eau bouillante 10 minutes. Buvez 4 à 5 tasses par jour pendant un mois complet.

Remarque La Recette des pommes ne convient pas aux diabétiques.

وصفة علاجية بحمام النخالة: يؤخذ 1 كلغ من النخالة ويغمس بخمس ليترات ماء بارد ويحرك الجميع جيّداً، ثم يوضع على نار هادئة ويغلى لمدة 15 دقيقة. ويضاف ذلك المغلي إلى ماء البانيو (الحمام) الساخن ويجلس فيه المريض مدّة 10 إلى 15 دقيقة. ينشف الجسم ويلزم المريض الراحة لمدّة لا تقل عن نصف ساعة، يستمر هذا العلاج لمدّة 20 يوماً، والاستعمال يوماً بيوم معنى ذلك يوم يستعمل الحمام ويوم يخلد للراحة.

وصفة علاجية بالبابونج: التمسيد بزيت أزهار البابونج مرّة في الصباح وأخرى في المساء والثالثة عند النوم لمدّة لا تقل عن 30 يوماً.

وصفة علاجية بالثوم: يشوى في الصباح الباكر 5 فصوص ثوم وتقطع قطعاً صغيرة وتمزج بنصف فنجان من زيت الزيتون ويشرب على الريق مرّة كل يوم ولمدّة 10 أيّام مع التزام الراحة في البيت لأنّه معرّق. ومع هذه الوصفة يجب شرب إمّا عصير الإجاص بمقدار 20 غراماً في اليوم بعد الأكل ولمدة 3 أسابيع أو تناول عصير الكرز (حب الملوك) بمقدار 100 غرام في اليوم ولمدّة أسبوع واحد بعد الأكل كذلك.

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: يؤخذ 30 غراماً من بذر البقدونس (زريعة

Avec Le Bain Du Son: Faites bouillir 1 Kg. du son de blé avec 5 litres d'eau froide sur un feu doux, pour 15 minutes. Puis ajoutez cette quantité à l'eau chaude de la baignoire. Mettez le malade dans l'eau pendant 10 à 15 minutes, puis laissez-le se reposer après ce bain 30 minutes. Utilisez ce bain pendant 20 jours; c'est à dire le bain en un jour et le repos le second jour.

Avec La Camomille [Chrysanthemum Leucanthemum]: Employez l'huile des fleurs de la Camomille en massage, une fois le matin, la deuxième le soir, et la 3ème au moment de se coucher la nuit, 30 jours au minimum.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Grillez 5 gousses d'ail, coupez-les en petits morceaux, mélangez-les avec verre d'huile d'olive. Buvez le matin à jeun pendant 10 jours. Il est nécessaire de se reposer au lit pendant cette période, car ce remède est sudarofique (provoque la sueur). Lors de cette utilisation buvez le sirop de poirier à raison de 200 grammes par jour après les repas et pendant 3 semaines ou le sirop de cerise à raison de 100 grammes par jour après le repas pendant 7 jours.

Avec Le Persil [Petroselinum Grispum]: Préparez une décoction à raison

المعدنوس) ويغمر بنصف ليتر من الماء البارد، ثم يغلي لمدّة 5 دقائق على نار هادئة، يترك 10 دقائق ويصفى بعدها، ويشرب فنجان قبل الغذاء وآخر قبل العشاء ولمدّة شهرٍ كامل.

- **وصفة علاجية بالكرفس [كرافس]:** تؤخذ ملعقة شاي من بذر الكرفس، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدّة تتراوح بين 5 و10 دقائق ثم يصفّى ويشرب فنجان بين وجبات الطعام 2 إلى 3 مرات في اليوم مع إمكانية تحليته بالعسل، يستمر العلاج شهراً على الأقل.

- **وصفة علاجية ممزوجة:** يمزج 12 غراماً من الكافور و100 غرام من السبيرتو الأبيض و3 غرامات يود [يباع في الصيدلية] و75 غراماً من الفازلين الأصفر [من الصيدلية] و50 غراماً من زيت الغار و40 غراما من زيت الزعتر حتى تصبح كالمرهم. ويدهن به الجسم (موضع الألم) مرتين في اليوم ولمدّة 10 أيام.

- **وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]:** يشرب عصير الملفوف بمقدار فنجان واحد في اليوم ولمدّة أسبوعين.

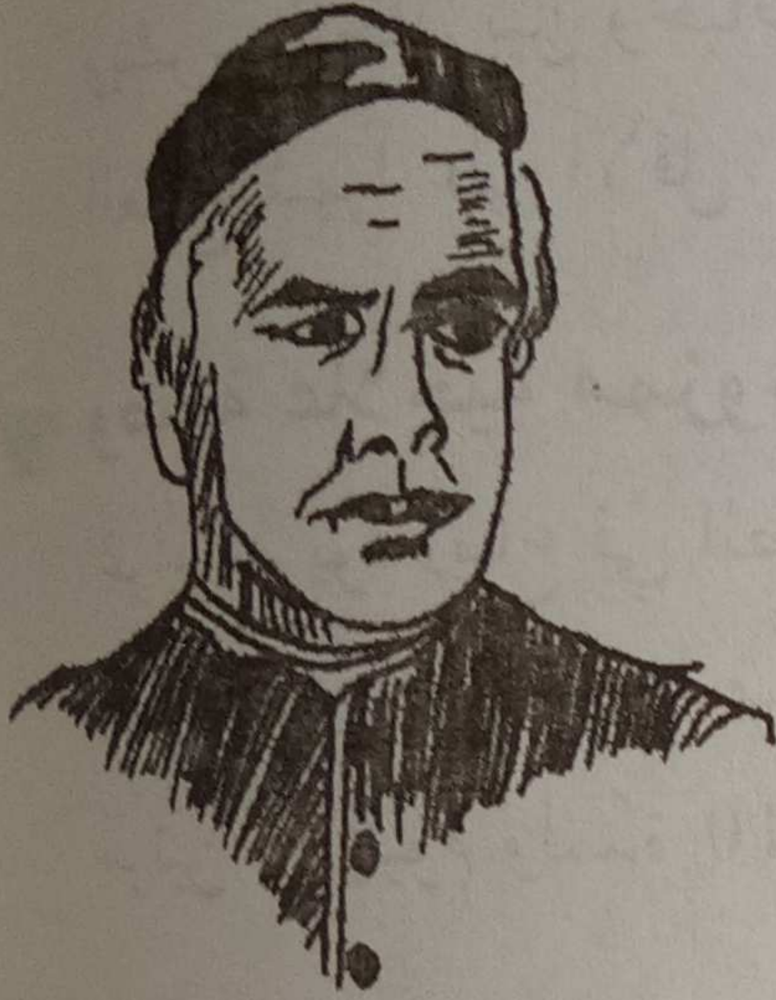
de 30 grammes des semences de persil dans un litre d'eau froide. Portez à ébullition sur un feu doux pendant 5 minutes. Faites reposer 10 minutes, filtrez et buvez une tasse avant le repas du midi et une tasse avant le repas du soir pendant 30 jours.

- **Avec Le Céleri [Apium Graveolens]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes, filtrez et buvez une tasse entre les repas, 2 à 3 fois par jour, une tasse que vous pouvez sucrer au miel. L'utilisation est pour 30 jours et plus.
- **Avec Une Recette Mélangée:** Mélangez: 12 grammes de la poudre du Camphre, 100 grammes d'Alcool blanc, 30 grammes d'Iode, 75 grammes de la Vaseline Jaune, 50 grammes d'Huile de Laurier et 40 grammes d'Huile de Thym. Agitez bien cette quantité pour quelle soit une pommade. Employez - en massage sur le lieu rhumatismal 2 fois par jour pendant 10 jours.
- **Avec Le Chou [Brassica Oleracea]:** Buvez le sirop de chou à raison d'une tasse par jour et pendant 15 jours.

التداوي بالماء

طرق وأساليب التداوي بالحمامات الباردة:
طريقة القس «كنايب» للمعالجة بالماء.

الشروط العامة:



يشترط عند ممارسة الحمّامات الباردة أن يكون الجسم دافئاً، كما يشترط أيضاً تدفئة الجسم بعد ممارسة الحمّام مباشرة، ولذلك يفضّل ممارسة هذه الحمامات في الصباح عند النهوض من الفراش حيث يكون الجسم دافئاً. وعندما يكون الجسم مندّى بالعرق الخفيف، يجب في هذه الحالة اختصار مدّة استعمال الحمّام.

ولا ينشف الجسم بعد الانتهاء من الحمّام بل يُزال عنه الماء براحة اليد المبسوطة فقط، ثم ترتدي الملابس ويعود المستحم إلى فراشه بعد ذلك مباشرة لتدفئة الجسم أو يمارس المشي أو بعض الحركات الرياضية التي تبعث الدفء في جسمه.

La Médication avec L'Eau

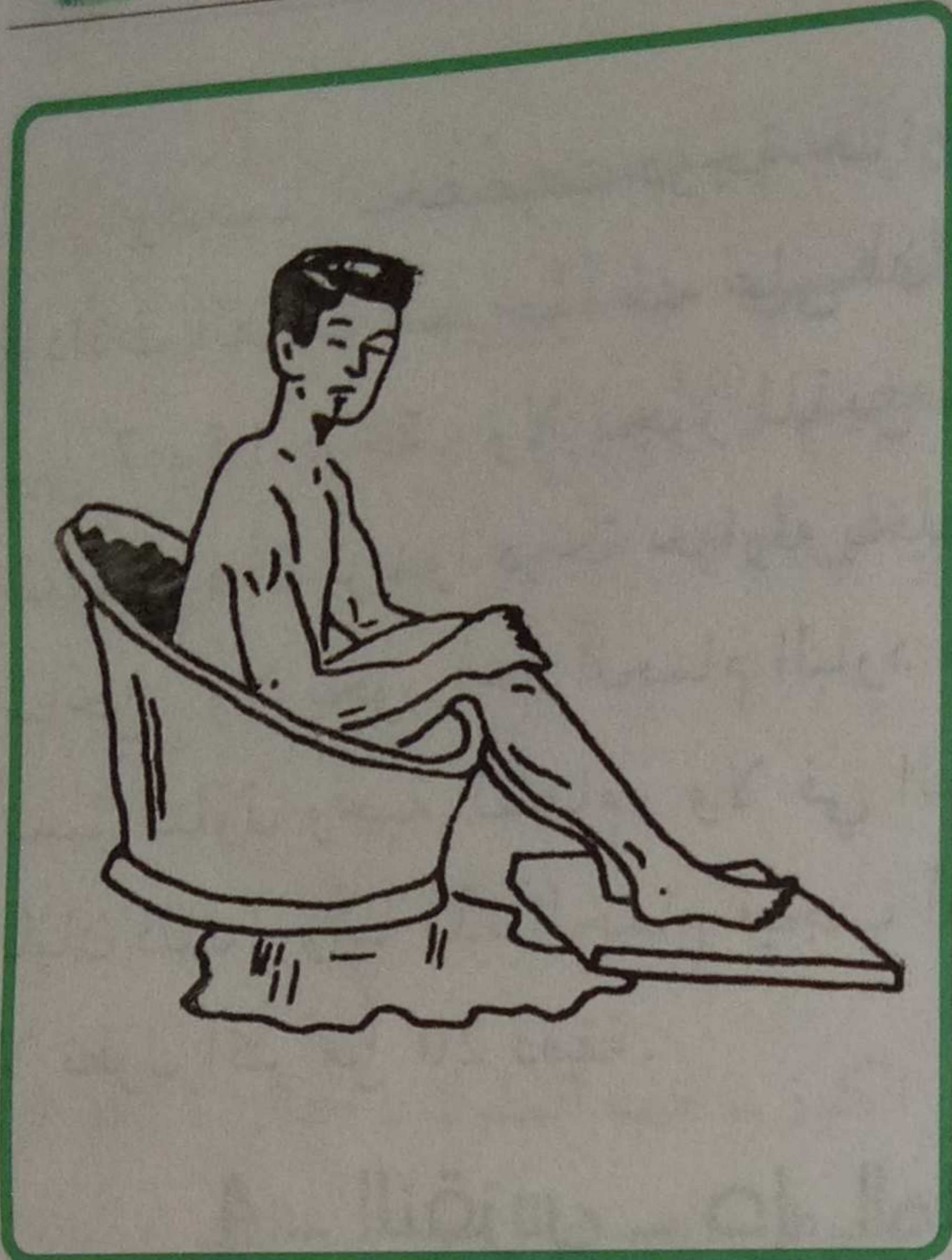
Les Bains d'Eau Froide
et les Façons d'Utilisation: La Façon de Kneyb

Les Conditions Générales:

Il est conseillé lors de l'utilisation de l'eau froide que le corps soit chauffé avant et après le bain, et de se baigner le matin juste à la descente du lit. Mais si le corps est en sueur, le bain est limité à 3 - 4 minutes.

Après le bain ne séchez pas le corps, mais isolez l'eau avec les mains. Habillez-vous et retournez directement au lit, ou faites des mouvements sportifs pour s'échauffer.

Et pour la bonne utilisation du bain, la température doit être limitée entre 7 et 15 degrés; Mais pour ceux qui ne supportent pas les bains froids ils ne doivent pas ajouter de l'eau bouillante à la baignoire. L'utilisation du bain froid doit être deux heures avant ou après les repas, et le délai du bain est limité à 20 minutes au maximum.



الحمام المعقدي البارد، مرتين في اليوم
على المستحم أن يظل في حركة مستمرة مع تدليك
فخذيه وبطنه وأسفل ظهره.

Le bain froid du bassin, 2 fois par jour.
Faites passer un massage avec la main sur les cuisses, le ventre et le bassin.



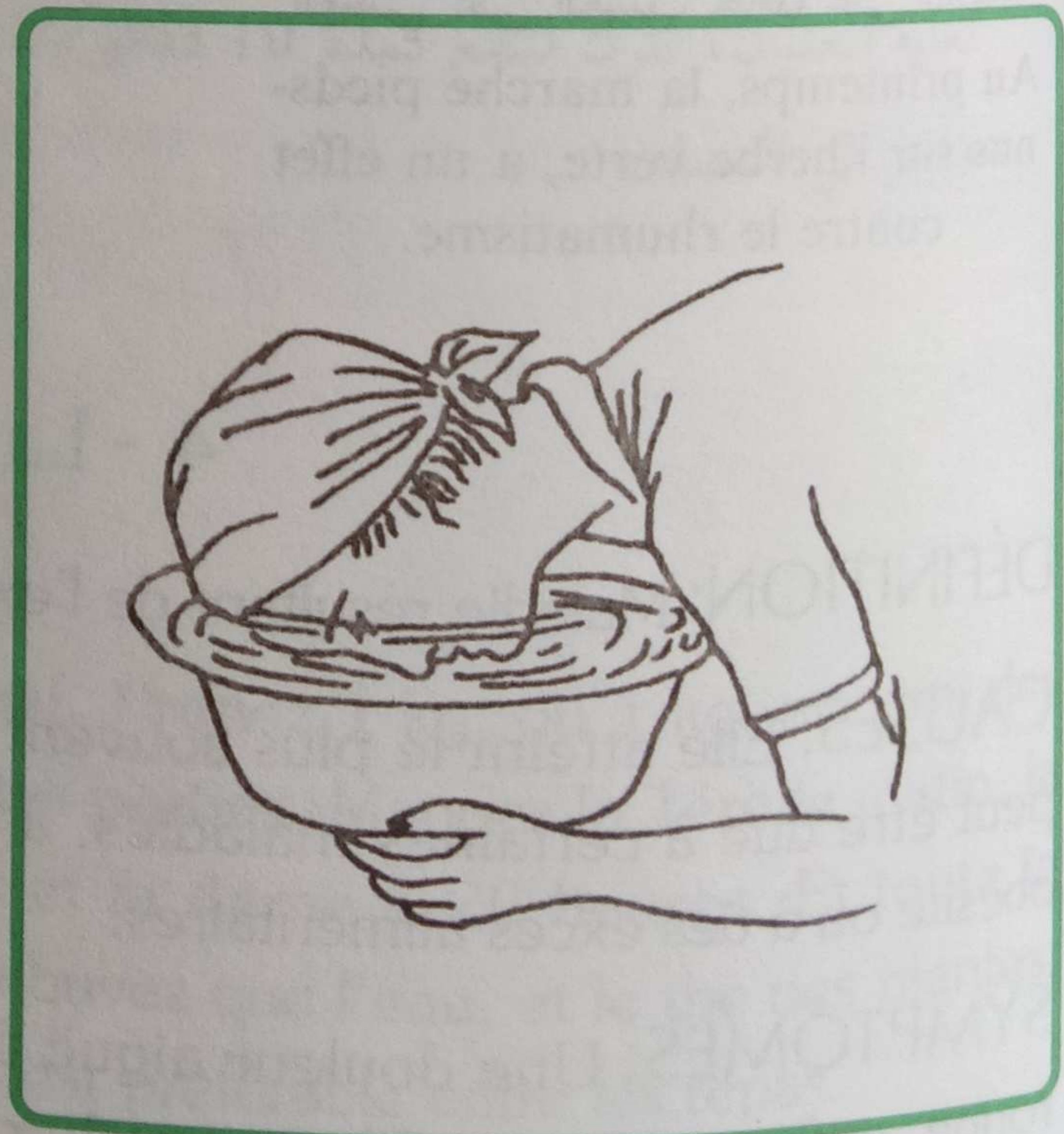
حمام الساعدين البارد، مرتين في اليوم
بدون تحريك الأيدي.

Le bain froid des bras, 2 fois par jour.
Sans agiter les mains.



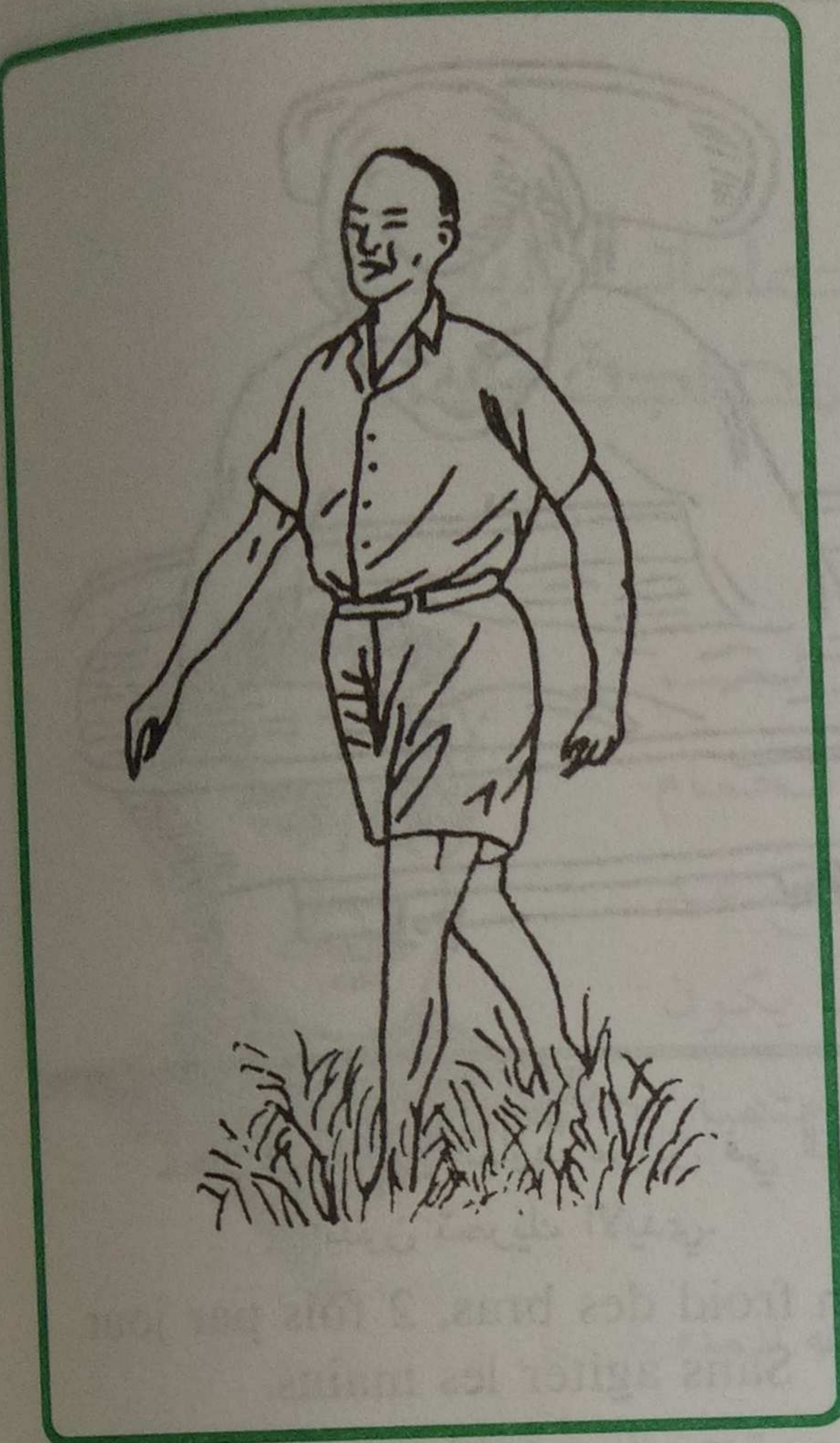
حمام الساقين، مرتين في اليوم - بعد الاستعمال تلبس
الجوارب والقدم مبلّلة.

Le bain froid des pieds et des jambes, 2 fois par jour. Après le bain, mettez des chaussettes aux pieds mouillés.



الحمام البارد للوجه، 4 إلى 6 مرات في اليوم
عند الاستعمال تفتح العينان
ويمكث الوجه في الماء 20 ثانية.

Le bain froid du visage, 4 à 6 fois par jour
dans l'eau 20 secondes.



في فصل الربيع يساعد المشي على العشب حافياً على الشفاء.

Au printemps, la marche pieds-nus sur l'herbe verte, a un effet contre le rhumatisme.

وكلما انخفضت درجة حرارة ماء الحمّام ازدادت الفائدة المرجوّة منه على أن تتراوح حرارته بين 7 و15 درجة. ولا يجوز للذين تزعجهم برودة الماء هذه أن يزيدوا درجة حرارته بخلطه بماء فاتر أو ساخن. ولا يجوز أخذ الحمام البارد في الساعة التي تسبق تناول وجبة الطعام، ولا في الساعتين اللتين تليان ذلك، وأما مدّة الحمام فيجب أن تكون قصيرة لا تطول أكثر من 20 دقيقة.

4 - النقرس - داء الملوك

مفهومه: داءٌ ينتج عن الزيادة المفرطة للزلال في جسم الإنسان.

أسبابه: غالباً ما يتعرض الإنسان لهذا الداء بعد سن الـ45 سنة. ويكون نتيجة مرضٍ معين أو كثرة تناول الأدوية أو السمنة والإكثار من الطعام.

4 - La Goutte

DÉFINITION: Maladie résultant de l'excès d'acide urique dans l'organisme.

CAUSES: Elle atteint le plus souvent l'homme d'âge mûr (après 45 ans). Elle peut être due à certaines maladies, à la prise poussée de médicaments, à une obésité ou à des excès alimentaires.

SYMPTÔMES: Une douleur aiguë à l'articulation du gros orteil qui devient rouge, enflé et très sensible au toucher. Elle provoque des crises de douleur vive, appelées des crises de goutte. La goutte peut affecter aussi les chevilles, les genoux, les poignets et les doigts.

Des symptômes aussi, on peut remarquer une fièvre de 39 degrés, des urines moins abondantes et plus colorées que d'habitude, avec des grosseurs sur le pavillon de l'oreille.

عوارضه: يظهر في بادئ الأمر بألم في مفصل إبهام القدم، فيصبح أحمر اللون، متورماً وحساساً لدى اللمس. ويتسبب بفترات من الوجع المضني. وتسمّى هذه الفترات: أزمة النقرس. كما يصيب هذا الداء الكاحل، الركبة، المعصم والأصابع. ونلاحظ مع الألم، ارتفاع في الحرارة إلى درجة 39 مع شحٍ في البول وتغيرٍ في لونه، وأخيراً تورمات في صيوان الأذن.

العلاجات

وصفة علاجية بالكرز [حب الملوك]: يؤخذ من الكرز - حب الملوك - مقدار 1 كلغ إلى كيلو ونصف، ثم تقسم الكمية إلى أربعة أقسام، يؤكل قسم في الصباح وآخر عند الظهر والثالث عند العصر والرابع في المساء ولا يؤكل في هذا اليوم شيء غير الفاكهة. وأما للشراب فينصح بشرب الماء أو شاي الأعشاب فقط. ويفضل استهلاك شراب الكرز بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالفراولة: تؤخذ ملعقة شاي مملوءة من أوراق الفراولة وجذورها، وملعقة شاي من رعي الحمام [ترنجية] ثم يغمر الجميع بفنجان كبير من الماء البارد. توضع على النار لغاية الغليان، تترك لتنقع لمدّة 10 دقائق، ثم تصفّى، يشرب فنجانان في اليوم واحد في الصباح وآخر في المساء.

Les Remèdes

Avec La Cerise [Prunus Cerasuri]: Prenez 1 kg. ou 1 kg. et demi des cerises. Divisez cette quantité en quatre parties. Mangez la 1ère le matin, la 2ème à midi, la 3ème à 17 heures et la 4ème à 20 heures. Et toute la journée ne mangez rien d'autre et ne buvez que l'eau, et le thé des plantes. La consommation du sirop des cerises est préférable entre les repas.

Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Prenez une cuillère à café pleine de feuilles et de rhisomes, et une autre pleine de verveine. Plongez-les dans une grande tasse d'eau et laissez bouillir sur un feu moyen. Reposez 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour, une le matin et l'autre au soir.

ملاحظة: إذا أصبح لون البول أحمر مع استعمال هذا المغلي فلا تهتم لذلك فإن ذلك شيء طبيعي.

وصفة علاجية بالعرعر: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق العرعر المسحوقة، ثم تغمر بفنجان من الماء. توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، يشرب في اليوم 2 إلى 3 فناجين بين وجبات الطعام الرئيسيّة.

وصفة علاجية بالعونية - خوخ [برقوق]: ينصح بأكل صحن أو صحنين في اليوم طوال المدّة التي تتواجد فيها العونية وذلك قبل الأكل، أو يشرب فنجان أو فنجانين من عصير العونية.

غذاء: من الأغذية التي لها مفعول جيد ضد داء النقرس، مثل الفجل في السلطة، والملفوف (كرنب) الطازج، ويستعمل كعصير أو في السلطة.

5 - علاج عرق النسا

مفهومه: عرق النسا هو العصب الأطول والأضخم في الجسم البشري. ألم يمتد موجعا على

REMARQUE: Ce remède provoque des urines rouges, et c'est une chose normale lors de cette utilisation.

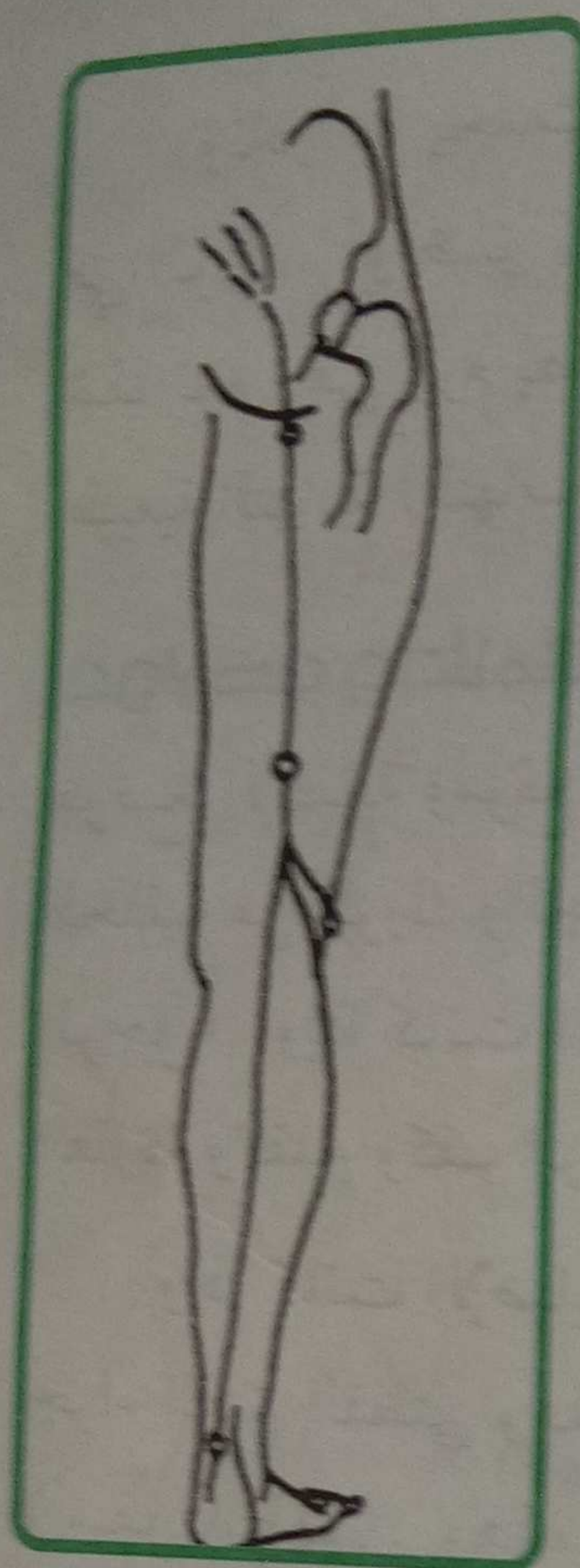
Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Prenez une cuillère à thé de la poudre des feuilles séchées, plongez-les dans une tasse d'eau. Laissez bouillir sur un feu moyen, reposez 10 minutes, buvez 2 à 3 tasses par jour, entre les repas.

Avec Le Prunier [Prunus Domestica]: Il est conseillé de manger une ou deux assiettes de la consommation du prunier par jour pendant la saison. La consommation sera avant les repas, ou buvez 1 à 2 tasses de sirop du prunier par jour.

Repas: D'entre les aliments qui luttent contre la goutte il y a le radis à la salade, et le chou (sirop ou en salade).

5 - Le Nerf Sciatique

DÉFINITION: Le nerf sciatique est le nerf le plus long et le plus volumineux du corps humain.



مخطط العصبي الوركي
وموضع الألم
Le Nerf Sciatique

طول عرق النسا الذي يبتدئ من أصوله في أسفل الظهر إلى أسفل القدم. وعرق النسا ينشأ من مجمع الجذور (العروق) المتفرعة من النخاع الشوكي للفقرة الكبرى الخامسة في أسفل الظهر ق5 (ينبثق من العمود الفقري ما بين الفقرة الرابعة والخامسة القطنية) والعجزية الأولى ع1 تنبثق من العمود الفقري ما بين الفقرة الخامسة القطنية وأول فقرة عجزية، (نسبة إلى العجز). وعرق النسا ينزل عمودياً من الناحية الخلفية للورك قبل أن ينقسم وذلك في تجاويف المابض: إلى عرق النسا مأبضي داخلي الذي ينزل إلى الجهة الخلفية من الساق، وإلى عرق النسا مأبضي خارجي الذي ينزل إلى الناحية الخارجية منه.

أسبابه: النسى أو النسا هو عموما، اسم لألم محدث من ضغط العروق العصبية ق5 (الفقرة الخامسة القطنية) وع1 (الفقرة العجزية الأولى)، لكن الشائع متسبب فيه الفتق القطني (وهو بروز قرص الفقرات خارج حدود الخلفية الطبيعية).

Le nerf sciatique naît de la réunion de deux racines issues de la moëlle épinière, (émergeant du rachis entre la 4ème et la 5ème vertèbre lombaire) et S1 (émergant du rachis entre la 5ème vertèbre lombaire et la 1ère vertèbre sacrée). Il descend verticalement à la face postérieure de la cuisse avant de se diviser, au creux poplité, en nerf sciatique poplité interne, qui descend à la face postérieure de la jambe, le nerf sciatique poplité externe qui descend à sa face externe.

CAUSES: La Sciatique est la douleur commençant dans la fesse et la cuisse pour atteindre la jambe, le genou par derrière et le pied. Une sciatique est généralement due à une compression des racines nerveuses L5 ou S1, le plus souvent due à une hernie discale (saillie d'un disque intervertébral en dehors de ses limites normales), plus rarement à une compression osseuse-liée à une arthrose, à une fracture du petit bassin, à une luxation de la hanche ou à une étroitesse du canal rachidien lombaire-tumorale (tumeur osseuse vertébrale, neurionome [tumeur de la racine du nerf], tumeur du petit bassin) ou de nature inflammatoire (spondylodiscite).

ونادرا ما يحدث ضغط العظام المقرون بالنحر عن كسر في الحوض الصغير. أو خلع في الورك، أو ضيق القناة السيسائية القطنية، بسبب ورم في عظام فقرات الظهر، أو بسبب شفا نوم وهي ورم يصيب غمد الليف العصبي، أو بسبب ورم الحوض الصغير، أو بطريقة طبيعية التهابية (التهاب الفقرات والأقراص).

عوارضه وعلاماته: الأعراض والعلامات لعرق النسا تُكْشَف حسب حالة الآفة ومكان موضع الإصابة وموقع الألم، فإذا كان خامس الجذر القطني مصابا، فالألم يؤذي الناحية الخلفية من الورك والجهة الورائية للساق ومؤخر الرجل (القدم) والأبخس (وهو أصغر إصبع الرجل). وإذا كانت الإصابة على موقع أول جذر عجزي، فالألم يؤذي ربلة الساق (أي الفارة) والقدم وكف الرجل ونواحيها الخارجية.

وإذا كانت الإصابة في العروق العصبية فالألم ينحدر مؤذياً الإلية والقدم (وذلك من جراء الفتق القطني وهذه العلامات وأعراضها المذكورة آنفا تسبق بآلام على مستوى القطن (أسفل الظهر). وهذه الأوجاع إما حادة أو مزمنة، وتشتد هذه الآلام عند السعال وعند الوقوف وهي تنقص وتزيد وتخف وتشتد وفي بعض الحالات تمنع النوم (ويسمى عرق النسا المفرط في الأوجاع).

لكن في الواقع إذا كان عرق النسا ناجماً عن فتق قطني، فلا يوجد علاقة بين الفتق وحدة الأوجاع وآلام عرق النسا، لكن هناك خاصية أخرى من نوعية عرق النسا تسمى «النسا الشللي» وتترجم هذه الأصابة أو هذا الشلل أو لوي ظهر القدم.

SYMPTÔMES ET SIGNES: Ils dépendent de la localisation de la lésion. Si seule la 5ème racine lombaire est touchée, la douleur atteint la face postérieure de la cuisse, la face externe de la jambe, le dos du pied, le gros orteil; si la 1ère racine sacrée est touchée, la douleur atteint le mollet, le talon, la plante et le bord externe du pied; si les deux racines nerveuses sont touchées, la douleur s'étend de la fesse au pied.

Souvent précédée par des douleurs lombaires aigués (lumbago) ou chroniques accentruées par la toux et la station debout, la douleur peut être minime ou intense, empêchant parfois le sujet de dormir (sciatique hyperalgique) est due à une hernie discale, il n'existe pas de corrélation entre l'importance de celle-ci et l'intensité de la douleur. Une forme particulière de sciatique appelée sciatique paralysante, se traduit par une paralysie de la flexion dorsale du pied.

التشخيص: إجراء تشخيص بالتصوير الإشعاعي على مستوى العمود القطني قد يكون بطريقة طبيعية، أو ببداهة شعور بنقص في القرص أو فغر في القرص على مستوى محل الإصابة في الظهر.

أما التشخيص بآلة تصور الجذور والكيس النخاعي، أو بالأحرى بآلة المفراس (سكانار) أو بالمشاهدة بالرنين المغناطيسي والتي بدورها تسهل معاينة الآفة ومن شأنها كذلك أن تقدر مدى تأثير الإصابة على مستوى العروق العصبية، لكن الاختلاف بين الأعراض المرضية والمشاهدة المشخصة بآلالآت التصويرية ليست مستبعدة. ويعود التشخيص مستندا على محل الإصابة وموضع الآلام هو أقوى دليل.

العلاج

- **وصفة بمغلي زهر الزيزفون:** تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزيزفون، ثم تستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدّة 10 دقائق، تصفّى ويشرب قبل الطعام أو بين الوجبات الرئيسية من 3 إلى 4 أكواب يومياً.
- **وصفة علاجية بالفجل:** تؤكل الجذور الغضة بمقدار 100 غرام في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

Diagnostic: L'examen radiographique du rachis lombaire peut être normal ou mettre en evidence un pincement ou un bâillement discal localisé. La sacroradiculographie ou actuellement, plutôt le scanner et l'imagerie par résonnance magnétique (I.R.M) permettent de visualiser la lésion et d'évaluer son retentissement sur les racines nerveuses. La discordance entre les symptômes et les images n'étant pas rare, le diagnostic doit s'appuyer avant tout sur la douleur.

Les Remèdes

- **Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé des fleurs de tilleul pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour entre les repas.
- **Avec Le Radis [Raphanus Sativus]:** Mangez les racines fraîches à raison de 100 grammes par jour et pendant 21 jours.

وصفة علاجية بالملفوف [الكرنب]: - تقطع الأوراق قطعاً صغيرة وتغمر بزيت جيد وتسخن تسخيناً جافاً (في كوشة المطبخ) ثم توضع على مكان الألم مرتين في اليوم.

- ولنفس الغرض تهرس الأوراق وتستعمل ضمادة لمدة 6 ساعات في النهار.

وصفة علاجية بأزهار الخزامى: - تؤخذ حفنة من الأزهار وكمية كافية من زيت الزيتون وتنقع في زجاجة محكمة السد لمدة أسبوعين في الشمس، يصفى بعدها المنقوع، ويستعمل دلكاً عدة مرات في اليوم.

- مستحلب: توضع ملعقة صغيرة من الرؤوس المزهرة لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى ويحلى ثم يشرب 3 أكواب في اليوم بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالثوم: تمزج كميتان من كحول الكافور أو زيته مع كمية من زيت الثوم، ويستعمل دهوناً ودلكاً على مستوى طول العمود الفقري وخاصة على موضع الآلام والأوجاع، مرتين في اليوم ومن الأفضل في المساء وفي الليل قبل النوم.

وصفة علاجية بالبصل: ينقع لمدة ليلة كاملة رأسان بصل مقطّعين في كمية من زيت الزيتون، وفي الصباح يؤكل البصل المقطّع.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: - Coupez les feuilles en petits morceaux et y ajoutez un peu d'huile. Chauffez-les au four et utilisez ceci en fomentation 2 fois par jour.

- De même écrasez les feuilles et utilisez-les en compresse pendant 6 heures.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: - Faites une macération avec une poignée des fleurs et une quantité égale d'huile d'olive, dans une bouteille bien bouchée qui reste au soleil pendant 15 jours. Filtrez après et utilisez l'huile en massage plusieurs fois par jour.

- Infusion: Infusez une cuillère à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec l'Ail [Allium Sativum]: Faites le mélange de deux parties d'alcool de camphre et une partie d'huile d'ail. Utilisez-le en friction sur le long de la colonne vertébrale, deux fois par jour, surtout le soir et la nuit.

Avec l'Oignon [Allium Cepa]: Macérez une nuit complète une quantité

وصفة علاجية ببذور الحرمل: يؤكل في صباح وعلى الريق 2 غرامان من مسحوق بذور الحرمل ممزوجة بملعقة طعام من العسل، يستمر العلاج لمدة 12 يوما.

وصفة علاجية بالعرعار: - مستحلب: يوضع من20 إلى 30 غراماً من حبوب العرعار لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق. يصفى بعدها ثم يحلى بالسكر، ويشرب 3 فناجين منه في اليوم.

وصفة علاجية بالطرخون: -يوضع من 25 إلى 30 غراماً لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لتستحلب مدة 10 دقائق. يصفّى بعدها ثم يحلى ويشرب من كأسين إلى ثلاثة بعد وجبات الطعام على جرعات متعددة في اليوم.

- بالزيت الطيار: تمزج من قطرتين إلى ثلاث لكل ملعقة طعام من العسل، ويؤكل من ذلك المقدار من 3 إلى 4 مرات في اليوم،

وصفة علاجية بالكاليبتوس: - مستحلب: توضع 3 على 4 أوراق من شجر الكاليبتوس (أو ملعقة طعام من الأوراق المقطّعة) لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم تغلى مرة

d'oignon haché dans l'huile d'olive, et le matin mangez l'oignon macéré avec du pain.

- Avec le Harmala [Portulaca Oleracea]: Consommez chaque matin à jeun et pendant 12 jours 2 grammes de poudre des semences mélangées avec une cuillère à soupe de miel.
- Avec le Genévrier [Juniperus Communis]: - Infusion: 20 à 30 grammes des baies par 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.
- Avec l'Estragon: - Infusez 25 à 30 grammes d'estragon par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez, et buvez 2 à 3 verres après les repas ou dans la journée.
  - Essence: mélangez 2 ou 3 gouttes dans une cuillère à soupe du miel et consommez 3 à 4 fois par jour.
- Avec l'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: - Infusion: 3 à 4 feuilles (ou une cuillerée à soupe de feuilles coupées) par tasse. Faites bouillir une minute et infusez 10 minutes, filtrez, sucrez et et buvez 3 à 5 tasses par jour.



أخرى لمدة دقيقة واحدة وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى بعدها ثم تحلى بالسكر وتشرب من 3 إلى 5 أكواب في اليوم.

- بالزيت الأساسي: تمزج من قطرتين إلى 5قطرات مع ملعقة طعام من العسل، ويشرب مثلها مرتين إلى 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بزيت الليمون: تمزج من 5 إلى 10 قطرات من زيت الليمون في ملعقة طعام من العسل، وتستعمل من مرتين إلى 4 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالزيوت الطبيعية: - دهنا: يمزج 15 مل من الزيت الأساسي للقرنفل، 15 مل من الزيت الطيار للنعناع، ويستعمل دهنا أي تمسيدا على الظهر (على موقع الألم) وذلك كل ليلة ولمدة 15 ليلة.

وصفة علاجية بالزيت الطيار: تمزج 6 إلى 10 قطرات من زيت الطيار تربنتين في ملعقة طعام من العسل، وتستهلك الوصفة من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالزيوت الطيارة: تمزج 20 قطرة من الزيت الأساسي للخزامى و10 قطرات من الزيت الطبيعي للإكليل و10 قطرات من الزيت الأساسي للنعناع و20 قطرة من زيت

-Huile essentielle: mélangez 2 à 5 gouttes par une cuillère à soupe du miel, buvez 2 à 3 fois par jour.

Avec l'Essence de Citron [Citrus Limonum]: Consommez 5 à 10 gouttes d'essence de citron mélangées dans une cuillère à soupe du miel, 2 à 4 fois par jour.

Avec l'Huile Naturelle: - Massage: Mélangez 15 ml de l'huile essentielle du clou de giroflée et 15 ml de l'essence de la menthe poivrée, et effectuez un massage la nuit sur le dos (sur le lieu de la douleur) pendant 15 jours.

Avec l'Essence de Térébenthine: Consommez 6 à 10 gouttes d'essences de térébenthine mélangées dans une cuillère à soupe du miel, 3 à 4 fois par jour.

Avec les Essences: Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande, 10 gouttes d'huile du romarin, 10 gouttes d'huile essentielle de la menthe poivrée et 20 gouttes d'huile de thym. Frictionnez soit après le bain, soit après réchauffement des zones douloureuses à l'aide d'un tissu trempé d'eau chaude.

الزعتر، وتمزج مزجا جيدا، ويستعمل دلوكا إما بعد الحمام مباشرة، أو بعد تسخين موضع الألم بقطعة قماش مبللة بماء ساخن.

وصفة علاجية بزيت الأعشاب: للتدليك على موضع الألم يمكن استعمال زيت الأعشاب التالي: تؤخذ حفنة من الزعتر البري أو أوراق الناعمة المخزنية، ثم تغمر بربع ليتر من زيت الزيتون. توضع على النار حتى يحمى الزيت، ثم تترك لتبرد وتعاد إلى النار مرّة ثانية لتحمى من جديد، تبرد ويوضع الزيت في زجاجة داكنة اللّون محكمة السد وعند الحاجة يدلك مكان الألم بذلك الزيت دلكاً جيّداً عدة مرات في اليوم.

23 ـ فصل في علاج أمراض الأعصاب

مفهوم الجهاز العصبي

يتكون الجهاز العصبي من مجموع الخلايا العصبية وتوزيعها، غير مسالك السائل العصبي، المسؤول عن الإحساس والوعي والسيطرة على الحركة.

Avec L'Huile Végétale: Préparez l'huile de massage comme suit: Prenez une poignée de thym sauvage, ou des feuilles de sauge. Mettez-les dans une tasse d'huile, chauffez-les sur un feu moyen. Laissez refroidir quelques minutes et chauffez une autre fois. Faites reposer après et mettez l'huile dans une bouteille noire bien bouchée. Au besoin faites un massage sur le lieu de la douleur plusieurs fois par jour.

23 - Les Maladies Des Nerfs

DÉFINITION DU SYSTEME NERVEUX: C'est l'ensemble complexe des cellules nerveuses et des voies de conduction de l'influx responsable des sensations, de la perception, (conscience ou connaissance), et du commandement du mouvement.

1 _ ألم الأعصاب

العلاجات

ملاحظة أهم شيء عند استعمال الوصفات التي سيقع ذكرها، هو الخلود للراحة والمكوث داخل البيت والوقاية من تقلبات البرد، والابتعاد كلياً عن مجرى الهواء.

وصفة علاجية بزيت الكافور: يؤخذ 50 غراماً من زيت الكافور، ثم يضاف إليه 15 أو 20 غراماً من الثوم المقشور. يترك الجميع لينتقع مدّة يومين تقريباً، ويدهن بذلك الزيت على موضع الألم 3 إلى 5 مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بالبابونج: تؤخذ 3 ملاعق من أزهار البابونج وتلف بقطعة من الشاش ثم يصب فوقها الماء المغليّ. يترك حتّى يبرد ثم يوضع على مكان الألم مرتين في اليوم.

1 - Les Douleurs des Nerfs

LES REMÈDES

REMARQUE Au moment des traitements indiqués ci-dessous; il faut bien se reposer et s'installer à la maison tout en se protégeant du changement de température.

Avec L'Huile de Camphre: Prenez 50 grammes d'huile de camphre, y ajoutez 15 à 20 grammes des gousses d'ail épluchées. Laissez-les macérer pendant 2 jours au minumum et l'utilisez en massage sur le lieu de la douleur 3 à 5 fois par jour.

Avec La Camomille [Chrysanthemum Leucanthemum]: Prenez 3 cuillères des fleurs de la camomille, mettez-les dans une gaze puis trempez-la dans l'eau chaude. Laissez-la refroidir et placez cette fomentation sur le lieu des douleurs 2 fois par jour.

وصفة علاجية بالخزامى: تؤخذ 4 ملاعق شاي من أزهار الخزامى، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء المغلي، وتترك لتستحلب مدّة 5 دقائق، وعندما تبرد تغمس قطعة من الشاش في ذلك المستحلب وتوضع ككمّادة مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجيّة بالشمندر [بتراف]: تؤكل الجذور أو الأوراق بمقدار 100 غرام في السلطة لكل يوم مقسّمة على وجبتين.

2 ـ توتر الأعصاب

مفهومه: يعتبر التوتر العصبي ردّة فعل الجسم الخاضع لضغط مفاجئ.

أسبابه: الأسباب متعددة مثل: الاضطراب النفسي، الصدمة العاطفية، التسممّ، البرد، العملية الجراحية، العمل اليومي المضني، وكل ما يمُتُّ إلى التوتر العصبي بصلة.

يتسبّب الضغط على المستوى الدماغي، بردة فعل تسمّى «إنذاراً» يؤدي إلى تغيير في توازن الجسم والنفس لدى الإنسان. بالإضافة إلى أن كلّ ضغط نفسي قوي بإمكانه التسبّب في اضطرابات في الجسم مثال: سرعة في نبض القلب، ضيق في التنفس وأحياناً القرحة المعدية.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites une infusion à raison de 4 cuillères des fleurs de la lavande pour ½ litre d'eau bouillie. Laissez infuser 5 minutes. Faites refroidir. Trempez des compresses et placez-les sur le lieu des douleurs 2 à 3 fois par jour.

Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]: Mangez les racines fraîches ou les feuilles à raison de 100 grammes dans la salade à deux reprises par jour.

2 - La Nervosité (ou Stress)

DÉFINITION: C'est une réaction du corps soumis à une agression brusque.

CAUSES: Elles sont innombrables comme le traumatisme, le choc émotionnel, l'intoxication, le froid, l'opération chirurgicale, le travail quotidien, et toutes sortes d'irritation psychique.

L'agression déclenche au niveau cérébral «une réaction d'alarme» qui modifie l'équilibre du corps et de l'esprit de la personne. Tout stress majeur peut entraîner des troubles dans le corps tels que: une tachycardie, une insuffisance respiratoire et parfois un ulcère gastrique.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالزيزفون:** يعمل مستحلب بأزهار الزيزفون بمقدار 15 إلى 30 غراماً في كل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب من 2 إلى 4 فناجين في اليوم.

- **وصفة علاجية بالناردين المخزني [حشيشة الهر]:** يحضر منقوع بمقدار مائة غرام من الجذور في 1 ليتر من الماء الدافىء وتترك لتنقع لمدّة ساعتين. يصفى ويشرب فنجانان إلى 3 فناجين في اليوم بين الوجبات الرئيسيّة لمدّة 8 إلى 10 أيام. ثم ينقطع عن العلاج مدّة 15 يوماً ويعاد العلاج مرّة أخرى وهكذا 3 مرات، كل مرّة ينقطع بمدة 15 يوماً، (لكن رائحة هذا المنقوع تدفع إلى التقيّوء وذلك هو عيبه).

- **وصفة علاجية بالمشمش:** تستهلك ثمار المشمش المطبوخ بقليل من السكر مع الأكل، فاستهلاك ثمار المشمش الطازج أو عصيرها لهما نفس المفعول المهدىء لتوتر الأعصاب. لكن هذه الوصفة تُمنع عن الأطفال.

LES REMÈDES

- **Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]:** Faites une infusion des fleurs du tilleul à raison de 15 à 30 grammes par 1 litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 4 tasses par jour.

- **Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]:** Préparez une macération à partir de 100 grammes des racines de la valériane pour 1 litre d'eau tiède. Laissez macérer 2 heures. Après avoir filtré, buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas pendant 8 à 10 jours, avec des intervalles de 15 jours à 3 semaines. (L'inconvient de ce remède est l'odeur nauséabonde de la valériane).

- **Avec L'Abricot:** Consommez de la compote d'abricots cuits et légèrement sucrés au cours d'un repas. Le fruit cru et le jus d'abricot ont également un pouvoir légèrement calmant. Ce remède ne convient pas aux enfants.

وصفة علاجية بالبرتقال: يعمل مستحلب الأزهار بالمقادير التالية: تؤخذ ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، تصفى وتحلى بالعسل ويُشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بأوراق الخس: يعمل مغليّ بأوراق الخس الطازجة بالطريقة التالية: 75 غراماً من الخس في 1 ليتر من الماء. ثم يغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة. يصفّى ويشرب 3 كؤوس في اليوم ودائماً بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنجيّة]:

يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من النبتة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تستحلب مدة 10 دقائق ثم يشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

3 - علاج ضعف الأعصاب

العلاجات

وصفة علاجية بالزبيب الأحمر: يؤكل الزبيب الأحمر، بمقدار 21 حبة كل يوم على الريق ولمدّة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

Avec Les Fleurs D'Oranger [Citrus Auranteim]: Préparez une infusion des fleurs dont les proportions sont les suivantes: une petite cuillère de fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Préparez une décoction des fleurs de laitue de la façon suivante: 75 grammes de laitue pour 1 litre d'eau, faites cuire à feu doux pendant 30 minutes. Buvez 3 verres par jour, toujours entre les repas.

Avec La Verveine [Verbena Triphylla]: Préparez une infusion à raison d'une cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

3 - La Faiblesse Des Nerfs

Les Remèdes

Avec Les Raisins Secs (Rouges) [Vitis Vinifera]: Mangez les raisins

وصفة علاجية بالحبة السوداء [سينوج]: تؤخذ كل صباح على الريق نصف ملعقة صغيرة من السينوج وتمزج بملعقة كبيرة من العسل. يستعمل هذا العلاج لمدّة 8 أشهر مع الانقطاع عن الاستعمال ثلاثة أيام كل عشرة أيام.

وصفة علاجية ممزوجة: يؤخذ 500 غرام من رؤيسات الترنجان الجافّة، 120 غراماً من قطع الليمون الحامض، 15 غراماً من جذور حشيشة الملائكة. تضاف إليها كمية معادلة من خل العنب وتترك تنقع لمدّة 12 يوماً، وبعدها تعصر وتصفّى ويضاف إليها: 20 غراماً كزبرة (تابل)، 40 غراما جوزة الطيب، 40 غراماً قرفة و5 غرامات عود القرنفل. تترك بضعة أيام (3 إلى 5 أيام) وبعدها يضاف إليها ما يعادلها من العسل الصافي، ويؤخذ قدح كل يوم حتى تنتهي تلك الكمية.

وصفة علاجية باللاميون الأبيض: تؤخذ ملعقة كبيرة من اللاميون الأبيض، وتغمر بفنجان من الماء البارد، ثم تغلى على نار هادئة لمدّة 10 دقائق، تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، ثم يصفّى ويحلّى بالعسل. يشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم بين وجبات الطعام.

rouges secs à raison de 21 grains de bon matin à jeun pour une période de 3 mois.

- **Avec La Nigelle [Nigella Sativa]:** Mangez chaque matin à jeun une demie petite cuillère de nigelle dans une grande cuillère de miel pour une période de 8 mois avec un arrêt de 3 jours chaque 10 jours.
- **Avec une Recette Mélangée:** Prélevez une quantité comme suit: 500 grammes de têtes sèches de la vérveine, 120 grammes des morceaux de citron, 15 grammes de rhisomes d'angélique, en y ajoutant la même quantité du vinaigre de raisin, et laissez macérer pendant 12 jours; filtrez puis ajoutez 20 grammes de coriandre, 40 grammes de noix de muscade, 40 grammes de la cannelle et 5 grammes de clou de girofle. Laissez macérer 3 à 5 jours encore et après ça ajoutez une autre quantité de miel pur. Mangez ou buvez une tasse par jour.
- **Avec Le Lamier Blanc:** Prenez une grande cuillère de lamier et y ajoutez une tasse d'eau. Portez à ébullition 10 minutes, sur un feu doux. Reposez pour 10 minutes. Ensuite, filtrez et sucrez au miel. Buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

24 ـ فصل في علاج المفاصل والعضلات

1 ـ الألم العضلي

مفهومه: هو وجع أو حساسية مفرطة في أحد العضلات.

أسبابه: يعود سبب هذه الآلام إلى التصلب والصدمة العضلية، أو بسبب القُطان (ألم القَطن) أو تيبُّس في العنق وعضلات الجسم عامة، الناتج عن التعب. وتظهر هذه الآلام مع داء الكريب أو الالتهاب في الكبد مثلاً.

العلاجات

وصفة علاجية بحمام العرعر: تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة ثم تغمر بليترين من الماء البارد وتترك لتنقع مدّة ساعتين أو ثلاثة، ثم توضع على نار خفيفة لغاية الغليان ولمدّة

24 - Les Maladies Des Articulations Et Des Muscles

1 - La Myalgie

DÉFINITION: Douleur ou sensibilité excessive d'un muscle.

CAUSES: Les myalgies peuvent être dues à une raideur musculaire, à un traumatisme, un lumbago, un torticolis ou à des courbatures d'effort. On les rencontre aussi dans diverses maladies d'origine infectieuse, comme la grippe ou l'hépatite virale.

Les Remèdes

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Prenez une poignée des grains, broyez-les en poudre. Ajoutez 2 litres d'eau froide, laissez



15 دقيقة. يصفّى بعدها ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو). يدخل المريض الحمام ويمكث فيه لمدّة 10 إلى 15 دقيقة. بعد خروجه، عليه أن يقلل من الحركة لمدّة نصف ساعة.

وصفة علاجية بالثوم: لتسكين آلام العضلات يحك مكان الألم بسنّ الثوم ثلاثة مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بزيت الزيتون: يسخّن القليل من زيت الزيتون تسخيناً دافئاً ويدهن الموضع 3 إلى 4 مرات في اليوم وذلك لتليين العضلات.

وصفة علاجيّة بالكتان: تطحن كميّة من بذر الكتان ثم تعجن بالماء وتستعمل كضميدة على موضع الألم. يستعمل مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالدهن: يؤخذ جزء من الدهن الحيواني [شحم الضأن ـ كبش]، ونصف جزء من عشبة الأقحوان الخضراء المهروسة، وجزءان من جذور السنفيتون الطازجة، ثم يخلط الجميع ويهرس. يوضع المزيج على النار حتى يسخن. عندها توضع كالضميدة على موضع الألم ولمدّة طويلة في اليوم (عند المساء خاصة).

macérer pendant 2 à 3 heures, puis portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes. Filtrez après et ajoutez l'eau bouillie à l'eau du bain. Le malade peut y rester de 10 à 15 minutes. Il est nécessaire que le malade se repose après ce bain au minimum 30 minutes.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Pour calmer la myalgie, frottez l'endroit de la douleur avec les gousses d'ail 3 fois par jour.

Avec L'Huile D'Olive: Utilisez un massage avec l'huile d'olive tiède 3 à 4 fois par jour pour assouplir les muscles.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Prenez une quantité de la poudre des grains de lin. Broyez et mélangez-la avec l'eau, pour obtenir une pâte qu'on met en compresse pour calmer les douleurs 2 fois par jour.

Avec La Graisse: Prenez une quantité de la graisse (Bélier) et une demi quantité de la plante des Marguerites des prés fraîche et écrasée, et deux quantités des Rhisomes fraîches de la grande consoude. Ecrasez le tout, mélangez-les bien, échauffez sur un feu moyen jusqu'à obtenir une pommade. Utilisez-la en compresse sur le lieu de la douleur pour une longue durée pendant la journée et surtout le soir.

2 - وجع المفاصل

مفهومه: يُقْصد بهذا الوجع كل داء روماتيزمي مهما كان سببه، وأهمّ هذه الأوجاع هي التهاب المفصل والاعتلال المفصلي.

فالتهاب المفصل هو كناية عن إصابات حادة أو مزمنة في المفصل، تسبِّب ألماً وتورماً وتصلباً أو احمراراً في المفصل.

أما الاعتلال المفصلي فهو داءٌ مزمن يسبِّب تَلَف الغضروف في المفاصل.

العلاجات

وصفة علاجية ممزوجة: يغلى 60 غراماً من أزهار البيلسان [خمّان الماء] في 1 ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق وبعدها يضاف إليها 30 غراماً من رعي الحمام [ترنجيّة] و20 غراماً مردقوش. يترك ليستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفّى بعدها ويستعمل كالآتي: يشرب فنجان صغير مرتين في اليوم مدة 6 أيّام في الأسبوع ولمّدة 24 يوماً.

2 - L'Arthropathie

DÉFINITION: Cela inclut toute maladie rhumatismale, quelle que soit sa cause. Les principales arthropathies sont les arthrites et l'arthrose.

Les ARTHRITES sont des affections inflammatoires aiguës ou chroniques. Elles provoquent une douleur, un gonflement, une raideur ou une rougeur de l'articulation en question.

L'ARTHROSE est une maladie chronique qui provoque une destruction des cartilages osseux des articulations.

LES REMÈDES

Avec Une Recette Mélangée: Faites bouillir 60 grammes des fleurs de l'Aubier dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Enlevez la décoction du feu et y ajoutez 30 grammes de la Verveine et 20 grammes de la Marjolaine. Laissez infuser le tout 10 minutes. Filtrez et buvez une petite tasse par jour, 6 jours par semaine et pendant une période de 24 jours.

وصفة علاجيّة بالبابونج الروماني: يعمل مستحلب بمقدار 80 غراماً من أزهار البابونج في 600 غرام من الماء السّاخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة ساعة كاملة. يصفى ويستعمل كالآتي: يشرب فنجان محلّى بالعسل 3 مرات في اليوم كل مرّة 100 غرام من المستحلب ولمدّة 12 يوماً.

وصفة علاجية بالسقندر [سبحان خلّاقو]: يعمل مغلي بمقدار 8 غرامات من الجذور لكل كأس ماء، ويغلى على نار هادئة لمدّة 15 دقيقة. يصفى بعدها ويحلى بالعسل، ويشرب 3 مرات في اليوم ولمدّة 10 أيام.

وصفة علاجية بالزعتر: تؤخذ كمية من أزهار الزعتر وتوضع في الزيت، وتترك في الشمس لمدّة 10 أيام، يصفى بعدها، ويستعمل الزيت تمسيداً ضد وجع المفاصل.

3 ـ التواء المفاصل

مفهومه: الالتواء هو خللٌ في رباط عظم المفصل. ويعود سببه إلى حركة قسرية قاسية تصيب هذا المفصل.

Avec La Camomille Romaine [Chrysanthemum Leucanthemum]: Faites une infusion à raison de 80 grammes de fleurs pour 600 grammes d'eau bouillie, qui reste à infuser pendant une heure complète. Filtrez, après, buvez une tasse sucrée au miel à raison de 100 grammes de l'infusion 3 fois par jour, pendant 12 jours.

Avec Le Fragon Petit Chou [Ruscus Aculaetus]: Faites une décoction de 8 grammes des Rhisomes de la plante dans une tasse d'eau bouillie sur un feu doux pendant 15 minutes. Reposez et filtrez, buvez une tasse sucrée au miel, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez l'Huile de Thym comme suit: mettez une quantité de fleurs des têtes fleuries dans l'huile, laissez au soleil 10 jours dans une bouteille bien bouchée. Filtrez après, utilisez-le en massage contre l'Arthropathie.

3 - L'Entorse

DÉFINITION: Lésion des ligaments d'une articulation sans déplacement.



ونستطيع أن نميّز ما بين الالتواء البسيط، حيث الأربطة متورمة فقط، والالتواء الخطر، مع الأربطة المقطوعة.

والجدير بالذكر أن ممارسة بعض الرياضات (ككرة المضرب أو كرة السلة وكرة القدم)، تعرّض مفاصل الركبة والكاحل للالتواءات المتكررة. كذلك يساهم التعب وكثرة التمارين في تسبّب الالتواء.

العلاجات

وصفة علاجية بزهرة العطاس: يوضع على موضع الألم المفصلي كمادات مغطسة في صبغة زهرة العطاس بمقدار جزء في خمسة من الماء (1/5 من الصبغة) والتي تحضّرها بالطريقة التالية: تنقع 100 غرام من الأزهار المهروسة والعروق الجافة في نصف ليتر من الكحول 60° في إناء محكّم السد ولمدّة 10 أيام مع خضّها كل مرّة. وبعد مضي تلك المدّة يصفى المنقوع ويحفظ في وعاء مغلق. وعند الاستعمال، يؤخذ جزء من تلك الصبغة (ملعقة صغيرة مثلاً) ويضاف إليها 4 أجزاء مثلها (4 ملاعق صغيرة) من الماء وتغطس فيه الكمادة أو الضميدة وتستعمل كما هو مذكور أعلاه.

Les entorses sont dues à un mouvement brutal de l'articulation. On distingue les entorses bénignes, où les ligaments sont simplement distendus, et les entorses graves où ils sont rompus.

Certains sports (tennis, basket, football) exposent les articulations des genoux et des chevilles aux entorses. De même la fatigue et le surentraînement sont des facteurs favorisants.

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Appliquez sur l'articulation des compresses trempées dans la teinture d'Arnica diluée au 1/5, que l'on prépare de la façon suivante: Faites macérer 100 grammes des fleurs pilées et des racines séchées dans un demi litre d'alcool à 60°, pendant 10 jours, dans un récipient bien fermé. Agitez de temps en temps, filtrez et conservez en flacons bien bouchés. Au moment de l'emploi, diluez une cuillère de la teinture dans 4 cuillères d'eau et trempez les compresses dedans.



وصفة علاجيّة بالملفوف [أوراق الكرنب]: تؤخذ كميّة من الأوراق لما يكفيك لاستعمال ضميدة ثم تغسلها غسلاً جيّداً وتنزع منها التقسيمات الغليظة التي تظهر كالعروق في الورقة. تلف لفاً وتهرس قليلاً ثم تغلى فيما يكفي من الماء، وبعد ذلك توضع فوق موضع الالتواء كضميدة تشدها بقطعة من الشاش. تكرّر الضميدة مرتين إلى ثلاث في اليوم الواحد.

وصفة علاجية بنبتة حلوة [مرّة]: يعمل مغلي بمقدار خمسين غراما من الأغصان الجافة المفرومة في 1 ليتر من الماء وتتركها تغلي لمدّة 10 دقائق وبعد ذلك تغطس فيه الضمائد التي تستعمل فوق موضع المفصل الملتوي والمؤلم.

ملاحظة هذه النبتة لا تستعمل إلا في العلاج الخارجي لأنها سامّة ولا تستعمل أبداً للعلاج الداخلي. فهي مخصّصة للأمراض الجلدية والروماتيزم المفصلي والذي يُعالج بالضمائد والكمادات.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Lavez les feuilles du chou, faites-les bouillir après avoir retiré les grosses nervures. Roulez-les en les écrasant un peu et placez-les sur l'entorse. Maintenez par une gaze et renouvelez le pansement 2 à 3 fois dans la journée.

Avec La Morelle Douce-Amère: Faites une décoction avec 50 grammes de tiges sèches par 1 litre d'eau. Laissez bouillir environ 10 minutes, trempez-y des compresses que l'on applique localement sur l'articulation douloureuse.

REMARQUE Cette plante est toxique, ne s'utilise que pour l'usage externe, elle soigne les affections cutanées et rhumatismales.

25 ـ فصل في علاج أمراض الساق والقدم

1 ـ دوالي الساقين

مفهومها: هي انتفاخ في أوردة الفخذ أو الساق، تمنع بالتالي الدورة الدموية من إتمام عملها في هذه الأعضاء. وهذه الدوالي تكون إما سطحية تُظهر حبالاً زرقاء في الخارج، أو عميقة لا يمكن رؤيتها.

أسبابها: المرض الوراثي من أهم أسباب دوالي الساقين. ويضاف إليه الوقوف أو الجلوس مدة طويلة، الطقس الحار، والسمنة، الحَمْل والخلل في الدورة الدموية. لذلك يُنْصَح بالمشي والسباحة.

عوارضها: الشعور بالتعب، الآلام والثقل في الساق مع تشنجات وتنمّل وظهور الحبال الزرقاء، التي تختفي عند تمدّد الجسم واسترخائه. كما يظهر الكاحلان منتفخين في المساء. وإذا ظهر في الوريد دمٌ متجمد أو خثارة، يكون هذا التهاب الوريد.

25 - Les Maladies De La Jambe Et Du Pied

1 - Les Varices

DÉFINITION: Dilatation d'une ou de plusieurs veines de la cuisse et surtout de la jambe, empêchant la bonne circulation du sang dans les membres. Les varices peuvent être superficielles montrant des cordons bleus à l'extérieur; comme elles sont profondes qu'on ne peut voir.

CAUSES: L'hérédité joue un grand rôle dans l'apparition des varices. Mais d'autres causes sont aussi essentielles comme la station debout prolongée ou assise, la chaleur, l'obésité, la grossesse et la mauvaise circulation du sang. La marche et la natation sont à conseiller.

SYMPTÔMES: On peut ressentir de la fatigue, des douleurs et une lourdeur à la

العلاجات

- **وصفة علاجية بالثوم:** تؤخذ 3 أسنان ثوم وتفرم فرماً ناعماً وتمزج بملعقة صغيرة من زيت الزيتون وغصن رقيق من البقدونس (معدنوس) يؤكل هذا الخليط في الصباح على الريق.
- **وصفة علاجية بالهندباء البريّة:** تؤخذ 3 ملاعق طعام من العروق المقطوعة أو المفرومة وتستحلب في نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدّة ساعة تقريباً، يصفى ويشرب فنجان قبل كل وجبة طعام رئيسية.
- **وصفة علاجية بالأعشاب:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من المرزنجوش (مردقوش) ومثلها من الريحان وأخرى من النعنع، ثم يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن، يغطى ويترك لمدّة 5 إلى 10 دقائق، يشرب كوب 2-3 مرات يومياً بعد الأكل - ويمنع أخذه في المساء.
- **وصفة علاجية بكنباث الحقول:** يعمل مغلي بمقدار حفنة من النبتة في نصف ليتر من الماء

jambe, des crampes, des fourmillements et enfin un cordon bleu se forme et qui disparaît à la position allongée. Le soir, il arrive que les chevilles soient enflées. Et si un caillot de sang se forme dans la veine, avec une inflammation, c'est alors une phlébite.

Les Remèdes

- **Avec L'Ail [Allium Sativum]:** Rapez finement 3 gousses d'ail. Ajoutez-y une cuillère à café d'huile d'olive et un brin de persil, préalablement haché. Prenez ce mélange le matin à jeun.
- **Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]:** Faites bouillir 3 cuillères à soupe des racines coupées ou concassées dans un demi litre d'eau. Laissez infuser 60 minutes environ. Prenez une tasse avant chaque repas.
- **Avec Un Mélange De Plantes:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la marjolaine et une de myrte et une de la menthe verte, pour une tasse d'eau chaude, laissez infuser de 5 à 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour et jamais le soir.
- **Avec La Prêle des Champs [Equisetum Arvense]:** Préparez une

ويغلى لمدّة 10 دقائق، وتترك لتنقع لمدة 15 دقيقة. يصفى ويستعمل على شكل كمّادة أو غسيل إذا كانت الدوالي متقرحة، مرتين أو ثلاث في اليوم.

2 _ انتفاخ القدمين

مفهومه: ينتج انتفاخ القدمين عن تجمّع الاخلاط اللمفاوية في أنسجة الساق. ويظهر بعد الوقوف لمدة طويلة، أو لدى النساء الحوامل، أو بسبب الحرارة القوية، أو عند المرضى في طور النقاهة بعد تمضية عدة أشهر في السرير، وأخيراً لدى العجزة أو كبار السنّ الذين يعانون من اضطرابات في الدورة الدموية. ويخف هذا التورم ليلاً أو عند رفع الساق، بينما يزداد خلال النهار.

العلاجات

وصفة علاجية بالجوز [زوزه]: يفرم 200 غرام من ثمر الجوز فرماً ناعماً وتمزج مع 50 غراماً من العسل الصافي. يستعمل هذا الخليط لبخة حول القدم 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.

décoction avec une poignée de la plante dans ½ litre d'eau et laissez bouillir 10 minutes. Reposez 15 minutes aussi. Filtrez et utilisez en fomentation ou lotion si les varices sont blessées, 2 à 3 fois par jour.

2 - Les Pieds Enflés

DÉFINITION: Le type le plus courant présente une accumulation de la lymphe dans les tissus. On l'appelle œdème.

Il paraît après être resté debout pendant longtemps, surtout chez les femmes enceintes et par temps chaud, ou chez les convalescents ayant passé des mois au lit, ou chez les gens âgés qui présentent une circulation sanguine troublée. L'enflure s'atténue pendant la nuit ou quand le pied est levé, mais s'accroît durant le jour.

LES REMÈDES

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Hachez 200 grammes des fruits des noix que vous incorporez dans 50 grammes de miel. Appliquez cette préparation sur le pied 3 fois par jour pendant une semaine.

وصفة علاجية بالزيزفون: يهرس 500 غرام من الأوراق هرساً ناعماً ثم تبلّل بما يعادلها من الماء، ويستعمل هذا المزيج لبخة على القدم المصابة لمدّة 45 دقيقة.

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: يؤخذ 400 غرام من الأوراق الغضة، ثم تغمر ب 2 ليتر من الماء البارد وتوضع على النار لتغلي لمدّة 20 دقيقة. وبعدها يعمل بهذا المغلي حماماً للقدمين لمدّة 20 دقيقة مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالعنب الأحمر [الكرم]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى ويشرب 3 إلى 4 فناجين محلاة بالعسل في اليوم.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: يؤخذ 100 غرام من الأوراق الجافّة وتجمر على الجمر حتى تحرق ثم ترحى حتى تصير رماداً. تمزج هذه الكمية ب 30 غراماً من دهن الخنزير البري الناشف وبهذه العملية تحصل على دهن جيّد وتستعمله تمسيداً مرتين في اليوم على القدمين.

- Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Broyez 500 grammes de feuilles très finement, humectez-les copieusement d'eau et appliquez la préparation sur les pieds pendant 45 minutes.
- Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Mettez 400 grammes de feuilles fraîches dans 2 litres d'eau froide. Portez à ébullition pendant 20 minutes. Prenez un bain de pieds pendant 20 minutes avec ce liquide 2 fois par jour.
- Avec La Vigne Rouge [Vitis Vinifera]: Préparez une infusion d'une cuillère à soupe de feuilles par tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses sucrées au miel par jour.
- Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Réduisez 100 grammes de feuilles en cendres; mélangez cette poudre à 30 grammes de Saindoux. Vous obtenez alors une pommade à appliquer 2 fois par jour sur les pieds.

3 _ تشقق القدم

العلاج

وصفة علاجية ممزوجة: يحضر المرهم ويصنع كالآتي: تهرس بصلتان من البصل الأبيض، ويستخرج عصيرهما. امزج ذلك العصير مع ملعقتين كبيرتين من الخل. يخض جيداً ثم يغمر بزيت الزيتون، يطبخ الجميع على نار هادئة حتى تحصل على دهن جيّد، وبعدها يحفظ في قارورة ليكون جاهزاً عند الاستعمال.

الاستعمال قبل العلاج تمسد القدمان بزيت الزيتون تمسيداً محكماً وذلك قبل ساعة من الاستعمال الثاني. وبعد مضي ذلك الوقت، تمسد القدمان بالدهن المصنوع وذلك كله في المساء قبل النوم. يستمر العلاج سبعة ليالي متتالية.

وفي الصباح يغسل القدمان بماء المطر أو ماء البئر أو الماجن الدافىء الممزوج بالصابون العربي المصنوع محلياً في البيت.

3 - Les Fissures du Talon

LES REMÈDES

Avec un Mélange De Plantes: Préparez une pommade comme suit: Pilez deux oignons blancs et faites sortir leur suc, que vous mélangez avec deux grandes cuillères de vinaigre. Mélangez-les bien et faites-les cuire dans l'huile d'olive sur un feu moyen pour avoir une pommade. Conservez-la dans une bouteille.

MODE D'EMPLOI Au moment de l'utilisation massez-bien les talons des pieds avec l'huile d'olive une heure avant le soin, puis après, faites un bon massage avec le premier mélange, le soir avant de vous coucher, 7 nuits successives.

Et le matin rincez les talons dans l'eau de pluie ou du puits tiède mélange au savon naturel (fabriqué à la maison).

وصفة علاجية باللوز الحلو: وبعد العلاج الأول إستعمل هذه الوصفة: لتليين الجلدة وإرجاعها لحالها الطبيعي: يمزج 200 غرام من حليب اللوز الحلو (أي عصيره) و100 غرام ماء ورد، و10 غرامات سيرج أبيض، و40 غراماً من الغليسيرين. يمزج الجميع جيداً، ويستعمل دهناً كل مساء.

4 - عين حوتة - مسمار الرجل (الجُسْأَة)

مفهومه: هو جسمٌ قاسٍ يتكون في أسفل القدم أو بين الأصابع. نلحظ على سطح الجلد ورماً قاسياً يغرز إلى الداخل.

أسبابه: يأتي مسمار الرجل والتكَلْكُل نتيجة احتكاكٍ أو ضغطٍ قوي من الأحذية الضيّقة.

عوارضه: يصبح الجلد أقسى من المعتاد، في أسفل القدم ويسبِّب إحساساً بالألم لدى المشي.

العلاج

وصفة علاجية بالثوم: يؤخذ سن ثوم متوسط الحجم ويهرس. للحصول على مرهم يوضع

Avec L'Amandier: Après le premier soin, utilisez ce remède pour enduire les talons. Mélangez 200 grammes de lait d'amande douce, 100 grammes d'eau de rose, 10 grammes de la Cire blanche, 40 grammes de la Glycérine. Massez chaque soir avec le mélange de cette préparation.

4 - Les Cors et les Durillons

DÉFINITION: (Appelés aussi CALLOSITES). Ce sont des corps durs qui se forment aux pieds ou entre les orteils. A la surface, on remarque un cône de peau durci qui s'enfonce à l'intérieur.

CAUSES: Les cors et les durillons ne sont pas autre chose que le résultat du frottement ou de la pression des chaussures.

SYMPTÔMES: Peau épaisse et dure sous le pied provoquant une sensation douloureuse lorsqu'on marche.

LES REMÈDES

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Prenez une gousse d'ail de taille moyenne et

ويشد فوق موضع قلب الحوتة أو المسمار بلاصقة، وتجدّد تلك الكمادات عدّة مرات حتى يحصل الشفاء التام وتزول عين الحوتة.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [اللّوش]: - تهرس قبضتان من الأوراق الغضّة حتى تحصل على غبرة دقيقة، توضع مقدار ملعقة صغيرة أو نصفها فوق موضع المسمار أو عين الحوتة وتشد بلاصقة مدّة ثلاث ساعات متتالية، مع إعادة هذه العملية مرّة في اليوم ولمدّة 15 يوماً.

- تؤخذ قبضتان من الأوراق الغضّة وتغلى في 1 ليتر من الماء لمدّة 10 دقائق. يستعمل هذا المغلي حمّاماً للقدمين، أو يستعمل كضمائد فوق المسمار مرّتين في اليوم.

وصفة علاجية بالبصل: - يقطع البصل شرائح مستديرة ويسخّن على النار تسخيناً جافاً ويمزج في مسحوق بذر الكتّان ويسحق المزيج جيداً حتى الحصول على مرهم.

- أولاً، تدهن المسامير أو عين الحوتة بزيت الخروع ثم يوضع عليها المرهم ويشد برفادة كامل الليل. تكرّر هذه الضميدة كل ليلة لمدة 7 ليالي كاملة حتى الحصول على الشفاء التام.

pelez-la, vous obtiendrez ainsi un excellent sinapisme que vous appliquerez et maintiendrez sur le cor ou le durillon à l'aide d'un sparadrap. Renouvelez cette préparation jusqu'à la disparition du cor ou du durillon.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: - Ecrasez une poignée de feuilles fraîches, jusqu'à obtenir une poudre fine, appliquez-en une pincée sur le cor ou le durillon, maintenue à l'aide d'un pansement pendant 3 heures. Répétez l'opération une fois par jour pendant 15 jours.

- Prenez 2 poignées de feuilles fraîches que vous faites bouillir 10 minutes dans 1 litre d'eau. Utilisez cette solution en bains ou comme compresses 2 fois par jour.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: - Coupez l'oignon en rondelles. Faites-le cuire à sec sur un feu doux, mélangez les rondelles avec la poudre des grains de lin jusqu'à obtenir une pommade.

- Avant le soin, passez sur le cor ou le durillon l'huile de ricin puis appliquez la pommade obtenue et maintenue à l'aide d'un pansement toute la nuit. Utilisez cette solution pour 7 nuits.

26 ـ فصل في علاج الضعف الجنسي

1 ـ البرودة الجنسية

مفهومها: البرودة الجنسية هي الاضطرابات التي تصيب النشاط الجنسي لدى المرأة، فتبتعد عن اللذة والاكتفاء الجنسي.

أسبابها: متعددة: **البيولوجية** منها: المرض، والحمل والولادة الصعبة أو حتى سنّ اليأس. **والنفسية** مثل الضغط النفسي، الإرهاق، والانهيار العصبي أو الاشمئزاز من الشريك.

العلاجات

وصفة علاجيّة بمسحوق الزعفران: يعمل مستحلب بمقدار غرام من الزعفران المسحوق في نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفّى ويؤخذ منه فنجان ممزوج بالعسل عند المساء لمدة شهر كامل.

26 - Frigidité Et Impotence

1 - La Frigidité

DÉFINITION: Trouble de la sexualité féminine qui l'éloigne de la satisfaction sexuelle.

CAUSES: Elles sont multiples: **causes physiques** comme une maladie, la grossesse, un accouchement difficile ou la ménopause. **Causes psychologiques** telles que le stress, le surmenage, la dépression ou le dégoût de l'autre.

LES REMÈDES

Avec Le Safran [Crocus Sativus]: Faites une infusion à raison d'1 gramme de la poudre du Safran dans ½ litre d'eau bouillante qui reste à



وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]: يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الرؤوس المزهرة في نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجان ممزوج بالعسل مرّة واحدة في المساء ولمدّة ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجيّة بالزعتر البري: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من كامل النبتة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك لتستحلب مدّة 15 دقيقة، يصفّى ويؤخذ فنجان واحد ممزوج بالعسل مرّة واحدة عند المساء كل يوم ولمدّة أسبوعين.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الأوراق الجافة والأزهار في 1 ليتر من الماء الساخن، تستحلب لمدّة 10 دقائق تصفى ويشرب فنجان واحد منها عند المساء، ولمدّة 3 أسابيع.

وصفة علاجيّة بالصنوبر [زقوقو]: تؤكل الحبوب بمقدار ثلاث ملاعق كبار ممزوجة بالعسل، وتؤخذ ملعقة في الصباح ممزوجة بملعقة مثلها من العسل. وفي المساء قبل النّوم تمزج الملعقتان بملعقة من السمسم (جلجلان) وملعقتين من العسل. يؤخذ هذا العلاج لمدّة شهرٍ أو أكثر.

infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez une seule tasse mélangée au miel, une fois le soir, pendant 30 jours.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites une infusion à raison de 20 grammes des têtes fleuries du romarin dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse sucrée au miel une fois le soir pendant 3 semaines.

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de toute la plante dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez une seule tasse sucrée au miel une fois par jour, le soir pour 15 jours.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison de 30 grammes des feuilles et des fleurs pour 1 litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse le soir pour 21 jours.

Avec Le Pin D'Alep [Pinus Halepensis]: Consommez les graines comme suit: Mangez le matin une grande cuillère de graines mélangées avec 1

2 - المهيّجات الجنسية

مفهومها: ترتكز على المادة الهادفة لتنشيط الشهوة الجسدية. ومنذ القِدم، اعتبرت الأطعمة المعيّنة وما تحتويها من أهمّ المهيجات (مثل الزنجبيل، البهارات، المَحار والكحول بكمية قليلة) وقد أظهرت عن فعالية تامة في معظم الأحيان.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]:** يؤخذ غرام واحد [نصف ملعقة شاي] من الأنيسون المسحوق ثم يغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 5 دقائق، يصفى، ويشرب فنجانان في اليوم. ويمكن تناول الكميّة المذكورة من الأنيسون سفّاً.

- **وصفة علاجية بالكزبرة [تابل]:** تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكزبرة، ثم تطحن أو تسحق وتغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفّى ويشرب فنجان بعد الطعام 3 مرات في اليوم.

cuillère de miel, et le soir avant de se coucher prenez 2 autres grandes cuillères mélangées avec 1 cuillère de graines de sésame (un peu grillée) et y ajoutez 2 cuillères de miel. Utilisez ce remède pour un mois.

2 - L'Exitation Aphrodisiaque

DÉFINITION: C'est l'excitation qui se fait par l'APHRODISIAQUE qui est une substance destinée à stimuler le désir.

Les aliments ont toujours fourni les principaux aphrodisiaques (Gingembre, piment, huîtres, alcool à petites doses). Leur efficacité semble être le plus souvent complète.

Les Remèdes

- Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Faites une infusion à raison d'un gramme de la poudre d'Anis (une demie cuillère à café) pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour, comme vous pouvez avaler cette dose.

- Avec La Coriandre [Coriandrum Sativum]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des grains écrasés dans une tasse d'eau bouillante qui reste

نصيحة إن البهارات مهيّجة للجنس وينبغي على من يحتاج إلى مهيّجات جنسيّة إستعمالها في الطبخ بكثرة. كما يفضل أن تؤخذ الأعشاب الطازجة بقدر الامكان. ومن هذه الأعشاب: الناعمة المخزنيّة، الزعتر البرّي، القراص، الزنجبيل، عود القرنفل، الفلفل الأكحل، الكرفس، والجوز.

وصفة علاجية بالحبة السوداء [السينوج]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الحبوب المهروسة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدّة 15 دقيقة. يصفّى وتضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل، ثم يشرب فنجان منه ساعة بعد الأكل مرتين في اليوم.

3 - الضعف الجنسي

مفهومه: يُقصد بهذه التسمية عدم قدرة الرجل على بلوغ اللذة الجنسية.

أسبابها: منها **بيولوجية** كالالتهاب في المنطقة التناسلية، مرض السكري أو أدوية الضغط الدموي المرتفع. أما **الأسباب النفسية** فهي التعب، الضغوطات النفسية والانهيار العصبي.

à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse après le repas 3 fois par jour.

CONSEIL Les Epices sont bons pour l'excitation sexuelle. Et pour ceux qui veulent réveiller leurs ardeurs défaillantes, ils doivent consommer au moment des repas, les épices et les plantes suivantes: la Sauge, le Thym, l'Ortie, le Gingembre, l'Œillet, le Piment noir, le Céleri, et la Noix de Muscade.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des grains écrasés dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et y ajoutez une grande cuillère de miel, et buvez une tasse une heure après le repas, 2 fois par jour.

3 - Les Défaillances Sexuelles

DÉFINITION: ou plutôt IMPUISSANCE SEXUELLE: Et ceci arrive chez l'homme. On désigne en général sous cette nomination, une incapacité chez l'homme, à parvenir au plaisir.

CAUSES: **physiques** comme des affections dans la région génitale, le diabète ou certains médicaments pour la tension artérielle. **Causes psychologiques** comme la fatigue, l'anxiété, la dépression. Le manque d'harmonie entre les

كذلك فإن عدم الانسجام بين الزوجين والرفض المستمر للمرأة، يعتبران سببيْنِ مهمَّين للضعف الجنسي عند الرجل.

العلاجات

وصفات منشطة:

وصفة علاجيّة بماء البصل: 1 - يمزج فنجانان من عصير البصل مع فنجان من العسل الصافي، ثم يوضع المزيج على نار هادئة، وبعد الغلي توضع الكميّة في إناء بلّوري.
2 - تؤخذ كمية من الحمص النظيف وينقع في الماء ليلة ونهار، وبعدها يصفّى ويوضع في إناء بلّوري ثم يحفظ في الثلاجة.

الاستعمال يؤخذ في اليوم 10 غرامات (5 ملاعق صغيرة) من المزيج الأول و30 غراماً من المزيج الثاني حتى تنتهي الكميّة العامّة.

وصفة أولى علاجية ممزوجة: يؤخذ 500 غرام لوبان [كندر] و16 غراماً عود قرنفل و15

époux, et le refus presque permanent de la femme sont deux causes essentielles des défaillances sexuelles.

LES REMÈDES

Recettes Stimulantes:

Avec Le Sirop d'Oignon [Allium Cepa]: 1 - Mélangez 2 tasses du suc d'oignon avec 1 tasse de miel pur, faites-les bouillir un peu sur un feu doux. Laissez refroidir et mettez ce mélange dans une bouteille en verre.
2 - Faites une macération pendant 24 heures avec une quantité du Pois-Chiche dans l'eau froide. Filtrez après et préservez cette macération dans le frigidaire.

MODE D'EMPLOI Mélangez 10 grammes (5 petites cuillères) de la première recette d'oignon avec 30 grammes d'eau de macération du pois-Chiche, et buvez-en une fois par jour.

1er Remède de Mélange De Plantes: Prélevez: 500 grammes d'encens, 16 grammes de girofle et 15 grammes de la Cannelle. Rendre cette quantité en poudre et mélangez-la avec 1 Kg. de miel pur, puis faites-les bouillir sur un feu



غراماً قرفة و1 كلغ من العسل الصافي، يمزج الجميع بعد دقّهم دقاً ناعماً. ثم يوضع المزيج على النار لغاية الغليان. يترك ليبرد، ويؤخذ في المساء والصباح على قدر الجوزة. يستمر العلاج حتّى تنتهي الكميّة.

- **وصفة ثانية علاجية ممزوجة:** خذ 10 غرامات من بذور حب الرشاد و10 غرامات من الزنجبيل و10 غرامات من بذور الكرفس. يسحق الجميع ويمزج مع 15 غراماً من العسل ويؤخذ على الرّيق 15 غراماً من هذا المزيج لمدّة 3 أيام متتالية. يعاد الاستعمال بعد راحة ثلاثة أيام.

- **وصفة ثالثة علاجية ممزوجة:** تغلى 20 حبة لوز حلو ونصف فنجان من حب الصنوبر (زقوقو) وتمزج بعد سحقها بنصف فنجان من العسل. يؤخذ هذا العلاج مرّة في المساء قبل النوم، والاستعمال يوماً بيوم.

4 ـ لإدرار المنيّ

العلاجات

- **وصفة علاجية بالبصل والبيض:** يقطع البصل قطعاً صغيرة ويقلى مع البيض بزيت الزيتون

moyen. Laissez refroidir, et consommez en mangeant une grande cuillère le matin à jeun et une autre avant de se coucher; jusqu'à la fin de la décoction.

- **2ème Remède de Mélange De Plantes:** Prenez 10 grammes de grains de Cresson et 10 grammes de Gingembre et 10 grammes des grains de Céleri. Ecrasez le tout et ajoutez-y 15 grammes de miel. Mangez chaque matin à jeun 15 grammes pendant 3 jours puis reposez-vous 3 jours et continuez l'utilisation.

- **3ème Remède de Mélange De Plantes:** Mélangez 20 amandes douces séchées bouillies avec une tasse des grains de Pin, et une tasse de miel. Mangez cette quantité une fois le soir avant de vous coucher. Utilisez cette recette jour par jour.

4 - Recettes Spermatopoiétiques

LES REMÈDES

- **Avec L'Oignon et L'Œuf:** Coupez l'Oignon en petits morceaux, mélangez

مع إضافة القليل من الفلفل الأكحل. يؤخذ هذا الطعام مع الغذاء نهاراً ومع العشاء. يستمر الاستهلاك لمدّة تزيد عن ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بعصير البصل والعسل: يمزج فنجانان من عصير البصل مع فنجان من العسل الصافي مزجاً جيداً، ويؤخذ فنجان عند المساء مع خمس حبّات لوز حلو، مرّة في الأسبوع.

وصفة علاجية ممزوجة: تسخن ملعقة كبيرة من الجلجان (السمسم) وتسحق وتضاف إليها ملعقة صغيرة من مسحوق اللوز الحلو. وتعجن تلك الكميّة بملعقة كبيرة من العسل الصافي، وتؤخذ مع فطور الصباح مع فنجان حليب وكعك مصنوع بالزبيب. يستمر هذا العلاج مدّة شهر كامل.

وصفة علاجية أخرى: تمزج ملعقة كبيرة من العسل بصفار بيضة واحدة مع إضافة كأس حليب مغليّ. يؤخذ فطوراً عند الصباح ويستمر هذا العلاج لمدّة لا تزيد عن 3 أو 4 أسابيع.

les avec les œufs. Faites frire ce mélange dans l'huile d'olive, en y ajoutant une pincée de poivron noir. Consommez-le avec le repas de midi et le repas du soir pendant plus de 21 jours.

Avec Le Suc D'Oignon et Le Miel: Mélangez deux verres du suc d'oignon avec un verre de miel pur. Agitez bien le mélange, prenez un verre le soir avec 5 amandes douces une fois par semaine.

Avec Une Recette Mélangée: Echauffez une grande cuillère des grains de sésame, écrasez-les, en y ajoutant une cuillère à café d'amande douce broyée. Mélangez cette quantité avec une grande cuillère de miel pur. Consommez ce mélange le matin avec une tasse de lait (café crème au lait) et avec une galette au raisin sec pendant un mois.

Avec Une Autre Recette: Mélangez une grande cuillère de miel avec un jaune d'œuf. Ajoutez à ce mélange une tasse de lait chaud. Consommez-la au petit déjeuner. Utilisez cette recette pour une période variante entre 3 et 4 semaines.

27 ـ مرض السكري

مفهومه: هو التهابٌ مزمنٌ متميز بوجود السكر في البول، نتيجة زيادته في الدم.

أسبابه: وفي هذا الداء، يستجدّ عددٌ لا بأس به من الاضطرابات: أهمها أنّ البنكرياس يتوقف عن إفراز الأنسولين (هرمون لمعالجة داء السكّري)، وتبقى نسبة السكر في الدم غير مُراقبة.

يصيب هذا الداء الأشخاص من عمر 40 إلى 60 سنة. كما بالإمكان أن يصاب به الأطفال في سنّ مبكر: كذلك يمكن أن تكون نسبة 50% منه بسبب العامل الوراثي.

عوارضه: عوارض هذا الداء متعددة ومختلفة منها: التشنجات، آلام في عصب الأطراف، تقرّحات في القدمين، كمية كبيرة من البول المائل إلى الإصفرار، بالإضافة إلى عطش قوي، وجلد جاف ونظر مشوّش.

27 - Le Diabete

DÉFINITION DU DIABETE: C'est une affection chronique caractérisée par une présence du sucre dans les urines, provenant d'un excès de sucre dans le sang.

CAUSES: Dans cette maladie, un certain nombre de troubles interviennent. Le plus grave est que le pancréas ne produit plus assez d'insuline et le taux de sucre dans le sang reste incontrôlé.

Cette maladie atteint surtout les gens de 40 à 60 ans; comme il peut y avoir des enfants touchés dès l'enfance. Car dans 50% de ces cas, l'hérédité joue un rôle important

SYMPTÔMES: Cette maladie se manifeste par beaucoup de symptômes comme des crampes, des douleurs des nerfs dans les membres, des ulcères aux pieds, grandes quantités d'urine pâle et diluée, soif ardente, peau sèche et vision floue ainsi que d'autres encore.

العلاجات

ملاحظة الحمية (الرجيم) أحسن علاج لمرضى السكري.

- **وصفة علاجية بقشر الفاصوليا:** تؤخذ 2 إلى 3 حفنات من قشرة الفاصوليا (القشرة التي تكون على الحب) ثم تغمر بليتر ماء بارد وتوضع على النار لغاية الغليان لمدّة 15 دقيقة. تترك لتنقع لمدّة ساعتين أو ثلاثة، بعدها تصفّى وتشرب خلال النهار وعلى دفعات في كل مرّة فنجان ولمدّة أسبوعين أو ثلاثة.

- **وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]:** الملفوف له مفعول مساعد عند مرضى السكري ويستعمل كالتالي:
يؤخذ الملفوف الأخضر أو الأبيض ويستخرج منه العصير. يشرب من هذا العصير فنجانان في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

- **وصفة علاجية ممزوجة:** يمزج 100 غرام من مسحوق المحلب مع مسحوق 10 حبات لوز حلو، ويستعمل سفّاً بمقدار ملعقة صغيرة، واحدة في الصباح وأخرى في المساء بعد الأكل ولمدة 15 يوماً.

LES REMÈDES

REMARQUE Le régime est le grand soin pour les diabétiques.

- **Avec L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]:** Prenez 2 à 3 poignées des gousses vides séchées; faites-les bouillir dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Laissez reposez et macérez pendant 2 à 3 heures. Filtrez après et buvez plusieurs fois durant la journée une tasse à chaque fois pour 15 à 21 jours.

- **Avec Le Chou [Brassica Oleracea]:** Le Chou a un grand effet diabétique. Buvez 2 tases du sirop du chou vert et blanc par jour et pour 3 semaines.

- **Recette Mélangée:** Mélangez 100 grammes de la poudre de mahaleb et 10 amandes douces broyées. Prenez en avalant une petite cuillère le matin et le soir après le repas pour 15 jours.



وصفة علاجية بشجر الجوز: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الأوراق لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالطرنج [الزنباع]: يشرب في اليوم كأس أو كأسان من عصير ثمار الزنباع (الطرنج) وذلك من غير إضافة السكر.

28 ـ الفُواق

مفهومه وعوارضه: هو إنقباض تشنجي مفاجئ ولاإرادي، يصيب الحجاب الحاجز، ويترافق مع تقلّص في فم الحنجرة، مع تموجات في الأوتار الصوتية، وبالتالي يصدر الصوت. إن نوبات الفواق كثيرة الشيوع، ويمكن أن تدوم من عدة دقائق إلى بضع ساعات.

أسبابه: يأتي الفواق دون سبب محدّد ويتوقف تلقائياً. إنما في معظم الأحيان، يكون نتيجة

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec Le Pamplemousse [Citrus Maxima]: Buvez un ou 2 verres de Sirop du fruit du Pamplemouse par jour et non sucrés.

28 - Le Hoquet

DÉFINITION ET SYMPTÔMES: Contraction spasmodique subite et involontaire du diaphragme, accompagnée d'une constriction de la glotte, avec vibration des cordes vocales et émission d'un bruit. Les crises de hoquet sont courantes et peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures.

CAUSES: Ces crises surviennent le plus souvent sans cause précise et cessent

سوء هضم بسيط، أو مأكولات ساخنة جداً أو مليئة بالتوابل الحارة، أو حتى التمارين القاسية بعد الأكل، والبرد والحالة العصبية.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالسكر والخل:** يقطر 3 قطرات من الخل فوق قطعة سكر، ثم تمص مصاً في الفم أطول مدّة ممكنة. يستعمل هذا العلاج مرتين في اليوم، واحدة في الصباح وأخرى في المساء.
- **وصفة علاجية بالكروياء:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من حبوب الكروياء لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة تتراوح بين 5 و10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم كوبان إلى ثلاثة أكواب.
- **وصفة علاجية بحب البسباس [الشمر]:** تستعمل حبوب البسباس مضغاً، وذلك بوضع كمية في الفم ومضغها جيداً بدون بلعها ولا بأس ببلع الرّيق. يستعمل هذا العلاج 4 إلى 5 مرات في اليوم.

spontanément. Mais dans la plupart des cas, le hoquet est causé par une simple indigestion, des aliments trop chauds ou trop épicés, des exercices violents après le manger, ou même le froid et la nervosité.

LES REMÈDES

- Avec Le Sucre et Le Vinaigre: Versez 3 gouttes de vinaigre sur un morceau de sucre, sucez sans croquer. Prenez deux fois par jour le matin et le soir.
- Avec Le Carvi [Carum Carvi]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des grains pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.
- Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Utilisez une mastiquation avec les grains de Fenouil, en suçant les grains dans la bouche sans les avaler, 4 à 5 fois par jour.

- **وصفة علاجية بعود الشبت:** يمضع عود من نبتة الشبت الطازج بدون بلعه مع بلع الريق الحاصل. يستعمل هذا العلاج 4 إلى 5 مرات في اليوم.
- **وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من النعنع الأخضر الجاف لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ثم تترك لتستحلب مدّة 5 إلى 10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم فنجانان.

29 ـ الزونا (زنّار النار)

مفهومه وأسبابه:

ـ في لُعاب عددٍ كبير من الأشخاص، يعيش فيروس (جرلو) يتسبّب بالهَرْبس، ويتطور هذا الداء بسبب قلّة المناعة، إبان الرشح، وحروق الشمس أو الحالة العصبية.

- **Avec L'Aneth [Anethum Graveolens]:** Mastiquez une tige d'Aneth sans l'avaler. Utilisez cette mastiquation 4 à 5 fois par jour.
- **Avec La Menthe Verte [Mentha Viridis]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe de la menthe verte séchée pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes. Buvez 2 tasses par jour.

29 - Le Zona (Herpès Zoster)

DÉFINITION ET CAUSES:

- L'HERPES est une maladie causée par un virus qui existe à l'état normal dans la salive de beaucoup de personnes. Il se développe à cause de la résistance affaiblie pendant un rhume, un coup de soleil ou un énervement.

Il paraît comme une plaque rouge, douloureuse et enflée sur la lèvre ou au

ويظهر الهربس من خلال بقعة حمراء مؤلمة ومتورمة، على إحدى الشفتين أو على طرف المخزين، مع حُبَيبات صغيرة تتحول إلى صفراء وتؤدي إلى قشور.

- أما الزونا فهي إلتهاب ذات مصدر عصبي: تتكون من تراكم خرّاجات صغيرة، قاعدتها حمراء. وأما ظهورها فتسبقه آلامٌ متواصلة.

زنّار النار يصيب عامة منطقة الخصر والكِلى، إنما بإمكانه أن يظهر في معظم المناطق مثل الوجه، تحت الإبط، في الأعضاء التناسلية وأهمها في العين، وهذه الإصابة هي الأكثر صعوبة، لأنها قد تصيب عصب العين.

عوارضه: تبدأ عوارض زنّار النار بحرارة معتدلة مع شعور بالاحتراق في منطقة العصب المصاب. بعد عدة أيام، تظهر بقع صغيرة حمراء مع تراكم الخراجات عليها. وفي اليوم السادس، تجف شيئاً فشيئاً وتتحول إلى قشور، حتى تلتئم الجروح في مدة تتراوح بين 15 و20 يوماً.

bord de la narine, avec de petites ampoules qui deviennent jaunes et aboutissent à une croûte.

- LE ZONA appelé aussi HERPES ZOSTER est une affection d'origine nerveuse, constituant un amas de petites vésicules dont la base est rouge vif; leur apparition est précédée de douleurs persistantes.

Le ZONA survient spécialement dans la région de la taille et des reins, mais il peut apparaître sur n'importe quelle partie du corps (au visage, à l'aisselle, aux organes génitaux et même aux yeux; et cette dernière est la plus importante car elle peut toucher le nerf optique ou moteur de l'œil).

SYMPTÔMES: La maladie débute par une fièvre modérée et par une sensation de brûlure dans la zone du nerf atteint. Après quelques jours, de petites taches rouges surmontées de vésicules apparaissent. Vers le sixième jour, elles se dessèchent en formant des croûtes, puis se cicatrisent en 15 ou 20 jours.

العلاجات

وصفة علاجية بالناعمة والمرزنجوش [مردقوش]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من أوراق الناعمة وأخرى من نبتة المرزنجوش، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، تصفى بعدها وتستهلك شراباً بمقدار ثلاثة أكواب في اليوم، وذلك بعد وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالزعتر البري وزعتر الملوك: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الزعتر البري وأخرى من زعتر الملوك، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفّى بعدها، وتستهلك شراباً بمقدار 3 أكواب في اليوم، بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بعرق الحلاوة [صابونية مخزنية]: تؤخذ كميّة لازمة من كامل النبتة الطازجة والمزهرة (ما عدا العروق) ثم تغمر بالماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب لمدّة دقائق، ثم تستخرج النبتة وهي دافئة وتوضع كضميدة فوق موضع الداء. تكرّر عملية الكمادات هذه عدّة مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة السَّعال: تؤخذ ملعقة من حشيشة السعال وتغمر بقليل من الماء

Les Remèdes

Avec La Sauge et La Marjolaine: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles de la Sauge et une autre de la Marjolaine pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses chaque jour, après les repas.

Avec Le Thym et Le Serpolet: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de thym et une autre de serpolet pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec La Saponaire: Prenez une quantité nécessaire de toute la plante fraîche fleurie (sans les racines). Infusez-la dans l'eau chaude quelques minutes. Faites sortir la plante chaude, placez-la en fomentation sur l'endroit. Appliquez plusieurs fois par jour.

Avec Le Tussilage [Tussilago Farfara]: Prenez une cuillère des feuilles du

الساخن المغلي، تترك لتستحلب بضع دقائق. تخرج من الماء وهي منقوعة، تنفض، ثم توضع تلك الأوراق لبخة على موضع الألم.

وصفة علاجية بخل التفاح: توضع لبخات مغطسة ومشبعة بخل التفاح على موضع المرض عدّة مرات في اليوم.

30 _ الحمى

مفهومها: من المعروف أصلاً أنّ حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية وعندما تتخطى هذا المعدّل، يقال بأنّ المريض مصابٌ بالحرارة. وبما أنّ وجود الحرارة دلالة على دفاع الجسم ضد الأمراض، يطلق عليها اسم «**الحمى**».

وعند ارتفاع درجة الحرارة ودوامها مدة طويلة، تظهر أمراض مثل: الحمّى الصفراء، حمّى التيفوئيد، الملاريا وغيرها...

Tussilage et plongez-la dans l'eau chaude. Laissez infuser quelques minutes, faites sortir les feuilles macérées et appliquez-les en compresse sur l'endroit du Zona.

Avec Le Vinaigre Des Pommes [Malus Communis]: Placez des compresses imbibées du vinaigre des pommes plusieurs fois par jour.

30 - La Fièvre

DÉFINITION: On sait que la fièvre est une augmentation de la température normale qui est de 37 degrés.

La fièvre est un mécanisme de défense, c'est pourquoi une quantité de maladies infectieuses sont appelées des «**fièvres**».

Alors et avec une fièvre élevée et prolongée, on a des maladies comme la fièvre jaune, la fièvre typhoïde, le malaria et d'autres.

أسبابها: أسباب الحرارة مشتركة، كما في الرشح وداء الكريب واللوزتين والنزلة الرئوية والتهاب الجيوب الأنفية أو الأذُن وحتى الكِلى.

عوارضها: التي ترافق الحرارة المرتفعة هي: إحساس بالبرد أو الحرّ، العرق المتصبّب، ألم الرأس، الاهتياج مع آلام في جميع أنحاء الجسم، بالإضافة إلى الشعور بعدم الارتياح، والوهن، والإمساك، وتلوّن البول، مع قلة الشهيّة للطعام والتقيوء.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالأرضي شوكي [فنارية]:** يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من العروق لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يُشرب فنجان منه بعد كل وجبة طعام مع تحليته بالسكر أو بالعسل.
- **وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]:** تُغلى لمدّة 3 دقائق، ثلاث ملاعق صغيرة من أزهار لسان الثور لكل فنجان من الماء. وبعد غليه يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يشرب منه 3 فناجين في اليوم.

CAUSES: Elles sont communes telles que les rhumes, les grippes, les maux de gorge, les bronchites, les sinusites, l'otite et les infections urinaires.

SYMPTÔMES accompagnant la fièvre: sensation de froid ou de chaleur et même de la sueur; maux de tête, agitation, douleur dans tout le corps, sentiment de malaise, faiblesse, constipation, urines colorées, manque d'appétit et vomissements.

Les Remèdes

- Avec L'Artichaut [Cynara Scolymus]: Faites une infusion à raison de 10 grammes des racines pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et prenez une tasse de ce liquide après les repas. Il est conseillé de sucrer cette préparation au miel ou au sucre.
- Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Faites bouillir pendant 3 minutes 3 cuillères à café de fleurs de bourrache pour une tasse d'eau. Laissez infuser 10 minutes et buvez 3 tasses par jour.

وصفة علاجية بلسان العصفور: تؤخذ ملعقة كبيرة من نبتة لسان العصفور وتغمر بفنجان من الماء وتوضع على النار لغاية الغليان ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، ثم تصفّى، ويشرب فنجان منها 3 مرات في اليوم قبل الأكل.

وصفة علاجية بالناعمة والبابونج: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الناعمة و10 زهرات من البابونج وتغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفّى ويشرب منه فنجان قبل الأكل ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالناعمة ورعي الحمام [ترنجيّة]: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الناعمة وأخرى من رعي الحمام، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، ثم يصفّى، ويشرب فنجان محلّى بالعسل 3 مرات في اليوم قبل الأكل.

Avec Le Frêne [Fraxinus Excelsior]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante ou des feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour avant les repas.

Avec La Sauge et La Camomille: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des feuilles de la Sauge et 10 fleurs de la Camomille pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour, avant les repas.

Avec La Sauge et La Verveine: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles de sauge et une de la verveine pour une tasse d'eau bouillante. Infusez 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses sucrées au miel 3 fois par jour avant les repas.

31 ـ الحصبة

مفهومها: هي من الأمراض المُعْدية الشائعة والمنتشرة، التي تصيب الأطفال من عمر السنة حتى 6 سنوات. تظهر هذه الأوبئة خاصةً في الربيع ويتسبب بها فيروس معيّن.

عوارضها: قبل الإصابة بها بأربعة أو خمسة أيام، تعلو درجة الحرارة إلى 39,5، ويسيل الأنف ويشعر الطفل بالإنزعاج، كما يتعرض للتقيوء.

فتكون عندها فترة الإصابة الكاملة، وتتحول عينا المصاب إلى أحمر قانٍ، لا تسمحان له بتحمّل الضوء. يتصف وجهه بالإصفرار ويتعرض لسُعالٍ أجشّ.. وعندها نجد جسمه مليئاً ببقع حمراء، تبدأ وراء الأذنين لتمتد إلى الصدر والأطراف وحتى تغطي كامل الجسم.

سبق القول أن هذا الداء معدٍ: وفترة العدوى تكون في الأيام الأربعة قبل ظهور البقع الحمراء، وتمتد لعشرة أيام لاحقة.

31 - La Rougeole

DÉFINITION: Une des maladies infectieuses et contagieuses les plus répandues, qui atteignent les enfants de un à six ans. Les épidémies paraissent surtout au printemps. Elles sont provoquées par un virus.

SYMPTÔMES: Quatre ou cinq jours avant l'attaque, la fièvre monte jusqu'à 39,5 degrés; le nez se met à couler; il peut y avoir des vomissements et l'enfant se sent mal à l'aise.

Il a les yeux rouges, ne supporte pas la lumière. Il a une toux rauque et une mauvaise mine . Tout son corps est alors plein de taches rouges qui commencent derrière les oreilles, puis s'étendent à la poitrine, aux membres et à tout le corps.

Cette maladie est contagieuse, de 4 jours avant l'apparition des taches rouges jusqu'à 10 jours après.

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: يؤخذ 40 غراماً من أزهار لسان الثور - بوخريش -، وتغمر بنصف ليتر من الماء البارد. توضع في إناء فخاري وتترك لتنقع من 5 إلى 6 ساعات، توضع على النار لغاية الغليان ثم تترك لتنقع مرّة أخرى مدّة 15 دقيقة، يصفّى ويشرب هذا المغلي على 3 دفعات خلال اليوم.

وصفة علاجية بأوراق العليق: تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق العلّيق النظيفة الطازجة أو الناشفة، ثم تغمر بفنجان كبير من الماء الساخن، تُغطى وتوضع على نار خفيفة وتغلي لمدّة دقيقتين، تترك لتنقع مدّة 10 دقائق، ثم تصفّى ويشرب فنجان بين وجبات الطعام 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالبنفسج العطر: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البنفسج العطر، وتغمر بفنجان من الماء الساخن، تغطى وتترك لتستحلب مدّة 5 دقائق، يصفى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بأزهار البيلسان [خمان الماء]: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البيلسان وتغمر بفنجان من الماء الساخن، تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق ثم بعد ذلك تصفّى، ويشرب 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

LES REMÈDES

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Prenez 40 grammes des fleurs du Bourrache, plongez-les dans un litre d'eau froide. Mettez le tout dans une vaissellle en porcelaine, laissez macérer 5 à 6 heures. Ensuite faites bouillir sur un feu doux, reposez 15 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec La Ronce [Rubus Fructicosus]: Prenez une grande cuillère des feuilles de la Ronce fraîches et propres, ou sèches, plongez-les dans une tasse d'eau chaude. Faites-les bouillir sur un feu doux pendant 2 minutes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse entre les repas, 3 fois par jour.

Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]: Prenez une cuillère à soupe des fleurs de la Violette odorante. Infusez-les dans une tasse d'eau chaude pendant 5 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec L'Aubier [Sambucus Nigra]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère des fleurs d'Aubier dans une tasse d'eau bouillante, Laissez-la infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

32 ـ الاستسقاء

مفهوم الاستسقاء (عن الحكيم ابن سينا):

الاستسقاء مرض عادي مادي، سببه مادة غريبة باردة تتخلل الأعضاء وتربو فيها. إما في الأعضاء الظاهرة كلها، وإما في المواضع الخالية من النواحي التي فيها تدبير الغذاء والأخلاط. وأقسامه ثلاثة: لحمي، ويكون السبب فيه مادة بلغمية تفشو مع الدم في الأعضاء. والثاني رقي، يكون السبب فيه مادة ريحية تفشو في تلك النواحي. وللاستسقاء أسباب وأحكام عامة، ثم لكل إستسقاء من غير إعتلال الكبد خاصة، أو بمشاركة. وإن كان يعتل الكبد ولا يحدث إستسقاء.

وأسباب الاستسقاء بالجملة، إما خاصية كبدية، وإما بمشاركة. والأسباب الخاصية أوّلها وأعمها ضعف الهضم الكبدي، وكأنه هو السبب الواصل. وأما الأسباب السابقة فجميع أمراض الكبد المزاجية والآلية، كالصغر، والسدد، والأورام الحارة، والباردة، والرهلة (المسترخية) والصلبة المشددة لفم العرق الجالب، وصلابة الصفاق المحيط بها.

32 - L'Hydropisie

DÉFINITION: Rétention ou épanchement anormal de sérosité (liquide ayant l'aspect du sérum sanguin) entre les éléments du tissu conjonctif ou dans une cavité. Elle est aussi appelée Anasarque. Odéme générale du tissu cellulaire souscutané avec épanchement dans les cavités séreuses (plèvre, péricarde, péritoine).

L'apparition d'une anasarque est due à diverses maladies (insuffisance cardiaque, cirrhose du foie ou insuffisance rénale) et entraîne une prise de poids importante, une fatigue intense et un essoufflement. Le traitement spécifique de l'affection d'origine, s'accompagne de prise de diurétiques par les recettes des plantes utiles.



العلاجات

وصفة علاجية بالبصل: تؤخذ بصلة كبيرة ثم تقشر وتفرم فرماً ناعماً، تغمر بفنجان من الماء الساخن، ثم يستحلب أو ينقع لمدّة ليلة كاملة. يصفّى في الصباح ويشرب فنجان على الريق. يستمر العلاج من 10 إلى 15 يوماً.

وصفة علاجية بالوزّال: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من أزهار الوزّال لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم فنجان إلى فنجانين في اليوم فقط.

وصفة علاجية بمغلي الأعشاب: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق المريميّة (ناعمة مخزنية) وأخرى من أوراق الطرخشقون وثالثة من رعي الحمام (ترنجيّة) ويغمر الجميع بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب منه فنجانان في اليوم.

وصفة علاجية بالبتولا: تؤخذ ملعقة من أوراق البتولا الطازجة المفرومة ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن، يترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفّى ويشرب 3 فناجين في اليوم.

Les Remèdes

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Hachez un grand oignon en morceaux très fins. Trempez-les dans une tasse d'eau chaude, macérez-les une nuit complète. Le matin, filtrez et buvez une tasse à jeun pour 10 à 15 jours.

Avec L'Ajonc [Sarothamnus Scoparius]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des fleurs d'Ajonc pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et buvez une à 2 tasses seulement par jour.

Avec Un Mélange De Plantes: Prenez une petite cuillère des feuilles de sauge et une autre des feuilles de pissenlit et une troisième de verveine, pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour.

Avec Le Bouleau [Betula Alba]: Faites une infusion à raison d'une cuillère de feuilles fraîches écrasées, pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour après filtration.

ملاحظة
لا يجوز استعمال الوصفات المذكورة أعلاه إلا عندما تكون الكلى تعمل بشكل طبيعي.

وصفة علاجية بالشوفان [القصيبة]: تغلى 3 قبضات أو حفنات من الشوفان في 1 ليتر من الماء، ويترك يغلي على نار متوسطة حتى يبقى ثلثه. يصفّى ويحلّى ويشرب في اليوم على دفعات.

وصفة علاجية بالجنستا [القرنبوح]: يغلى 25 غراماً من الرؤوس المزهرة في ليتر من الماء. تترك لتغلى لمدة 20 دقيقة. يصفى بعدها، ويحلى، ويشرب في اليوم من كأسين إلى 4 كؤوس منها في اليوم.

ملاحظة
استعمال هذا المغلي لعشبة القرنبوح مدرٌ للبول (يمكن أن يضاعف إدرار البول إلى ثلاث مرات في عدة أيام).

وصفة علاجية بالبقدونس [بذور المعدنوس]: يوضع 30 غراماً من بذور البقدونس في ليتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى، ويشرب هذا المستحلب مرتين في اليوم، بفرق 3 ساعات.

REMARQUE
Il ne faut pas utiliser cette recette que si les reins fonctionnent parfaitement.

Avec l'Avoine [Avena Sativa]: Faites bouillir 3 poignées d'avoine dans un litre d'eau, jusqu'à ce que le liquide soit réduit d'un tiers. Buvez la décotion dans la journée à plusieurs reprises.

Avec le Genêt à Balai: Faites une décoction de 25 grammes de sommités fleuries de genêt dans un litre d'eau pendant 20 minutes. Filtrez, sucrez, et buvez de 2 à 4 tasses de cette tisane par jour.

REMARQUE
Cette utilisation est un excellent diurétique (peut tripler la diurèse dans l'espace de quelques jours).

Avec le Persil [Petroselinum Crispum]: Infusez 30 grammes de graines de persil dans 1 litre d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Filtrez, sucrez, et buvez cette tisane deux fois par jour, avec un intervalle de 3 heures.

وصفة علاجية بالهندباء البرية [الطرخشقون]: - مغلي: يغلى 100 غرام من عروق العشبة في ليتر من الماء. يصفى بعدها ويحلى ثم يشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم

وصفة علاجية بالكنبات [بعشبة ذيل الحصان]: - يوضع 50 غراماً من العشبة الجافة في نصف ليتر من الماء حتى درجة الغليان. تصفى، وتحلّى، ويشرب المغلي مرتين في النهار، مع فارق 3 ساعات في اليوم.

- مغلي: تغلى 5 غرامات من العشبة الجافة في نصف ليتر من الماء، تصفى ثم تحلى وتشرب تلك الكمية المغلية مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالأرض شوكي [قنارية]: - مستحلب: توضع 10 غرامات من أوراق العشبة (وليست أوراق الثمرة التي نأكلها عادة) في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ثم تحلى لأنها شديدة المرارة، ويشرب فنجان قبل وجبة الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بحب الملوك [الكرز]: توضع حفنة من أذناب الثمار في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم مقدار نصف ليتر من ذلك المستحلب وعلى عدة دفعات.

Avec le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: - Décoction: Faites bouillir dans un litre d'eau 100 grammes de racine de pissenlit et absorbez 3 à 4 petites tasses par jour.

Avec la Prêle des Champs (queue de cheval) [Equisetum Arvense]: - Mettez 50 grammes de la plante sèche dans ½ litre d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et buvez cette tisane deux fois par jour, avec un intervalle de 3 heures.
- Décoction: Faites bouillir 5 grammes de la plante sèche dans ½ litre d'eau. Filtrez sucrez et buvez deux verres par jour.

Avec l'Artichaut [Cynara Scolymus]: - Infusion: Infusez 10 grammes des feuilles de la plante (et non les bractées que l'on mange habituellement), pour un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez (très amer) et buvez une tasse avant les repas.

Avec le Cerisier [Prunus Cerasuri]: Faites bouillir une poignée des pondécules (queues de fruits) par un litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez, et buvez ½ litre par jour, à plusieurs reprises.



ملاحظة إذا كانت تلك الأذناب يابسة نوعا ما، وجب نقعها لمدة 12 ساعة (أي ليلة كاملة)، في الماء البارد، قبل استعمالها في المستحلب المذكور أعلاه.

- **وصفة علاجية بعشبة لسان العصفور:** توضع حفنة من العشبة في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويحلى ثم تضاف إليها عند شربها عدة قطرات من الليمون. ثم يشرب ذلك المستحلب على عدة دفعات في اليوم.
- **وصفة علاجية بشرش الذرة:** ـ مغلي: تغلى حفنة من شرش الذرة لمدة 10 دقائق، في ليتر من الماء، تصفى وتحلى بعدها ثم يشرب حسب الرغبة على عدة دفعات في اليوم.
- **وصفة علاجية بحشيشة القلب:** ـ مستحلب: توضع من 15 إلى 30 غراماً من الرؤوس المزهرة لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 8 دقائق، تصفى وتحلى، ويشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.
- **وصفة علاجية بالأنجرة [الحريقة القرَّاص]:** توضع 50 غراماً من الأوراق والعروق في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 20 دقيقة. يصفى بعدها، ويحلى، ثم يشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم وذلك لمدة 15 يوماً.

REMARQUE Lorsque les pédoncules sont secs, faites-les macérer pendant 12 heures, dans l'eau froide avant l'infusion.

- **Avec la Frêne [Fraxinus Excelsior]:** Infusez une poignée de la frêne par un litre d'eau bouillante, pour 10 minutes. Filtrez, sucrez et ajoutez quelques gouttes du jus de citron, et buvez à plusieurs reprises toute la journée.
- **Avec le Maïs (cheveux de maïs) [Zea Mays]:** - Décoction: Faites bouillir pendant 10 minutes, une poignée par 1 litre d'eau, filtrez, sucrez. Buvez à volonté à plusieurs reprises par jour.
- **Avec le Millepertuis:** - Infusion: de 15 à 30 grammes de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 8 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.
- **Avec l'Ortie [Urtica Urens]:** Prenez 50 grammes des feuilles et racines pour 1 litre d'eau; bouillir 2 à 3 minutes. Infusez 20 minutes, filtrez, sucrez, buvez 3 à 4 tasses par jour, pendant 10 à 15 jours.

وصفة علاجية بالحريق [حبيقة السور - الحشيشة الحرشاء]: توضع حفنة من كامل العشبة أو بمقدار 25 غراماً في ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويحلى ثم يشرب لمدة يومين بين الوجبات الرئيسية مع إضافة قطرات من الليمون.

ملاحظة لا يمكن استعمال هذا المستحلب أثناء الإصابة بالزكام الصيفي (زكام التبن) أو عند الحساسية.

وصفة علاجية بلسان الحمل (لتنقية الدم): - منقوع الأوراق: تنقع 30 إلى 50 غراماً لكل 1 ليتر من الماء لمدة ليلة كاملة، وبعد تصفيته، يغلى ذلك المنقوع لمدة دقيقة واحدة، ثم يحلى وتشرب تلك الكمية على عدة دفعات على مدى 24 ساعة.

- مستحلب الأوراق: توضع 10 غرامات في كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى وتحلّى ويشرب 4 فناجين في اليوم.

- مغلي البذور: يغلى 10 غرامات من بذور عشبة لسان الحمل في ليتر من الماء تصفى بعدها ثم تحلى، ويشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم

وصفة علاجية بالبوقيصى [ملكة المروج]: - مستحلب: (لا يمكن غَلْيها أبدا) توضع من

Avec le Pariétaire: Infusez une poignée de la plante (25g) dans 1 litre d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Buvez en 2 jours, entre les repas en ajoutant à chaque tasse quelques gouttes de citron.

REMARQUE Attention à ne pas l'utiliser en cas de rhume des foins et autres allergies.

Avec le Plantain [Plantago Lanceolata] (pour la purifiction du sang):
- Macération de feuilles: 30 à 50 grammes dans un litre d'eau; bouillir une minute. Macérez toute la nuit, et buvez la quantité en 24 heures à plusieurs reprises.
- Infusion de feuilles: 10 grammes pour 100 grammes d'eau bouillante. Laissez infusez 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 4 tasses par jour.
- Décoction de semences: Faites bouillir 10 grammes pour un litre d'eau, filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

Avec la Reine des Prés [Spira Ulmaria]: - Infusion: (Ne jamais bouillir):

3 إلى 4 أوراق غضَّة أو ملعقة متوسطة من الأوراق الجافة المقطوعة مع الأزهار، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ثم يحلى ويشرب في اليوم من 3 إلى 5 أكواب بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [حصا البان]: - مستحلب الأوراق والأزهار: تستحلب ملعقة متوسطة من أوراق وأزهار النبتة لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى ويشرب فنجان قبل أو بعد كل وجبة طعام.

- بزيت الإكليل: تمزج من 3 على 4 قطرات من زيت الإكليل في ملعقة طعام من العسل ويشرب بمقدارها من مرتين إلى ثلاث في اليوم.

ملاحظة لا يمكن استعمال هذه الوصفات إلّا إذا كانت الكلى تعمل جيدًا.

prenez 3 à 4 feuilles fraîches ou une cuillerée à dessert de feuilles sèches coupées en y ajoutant les fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

 Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]:

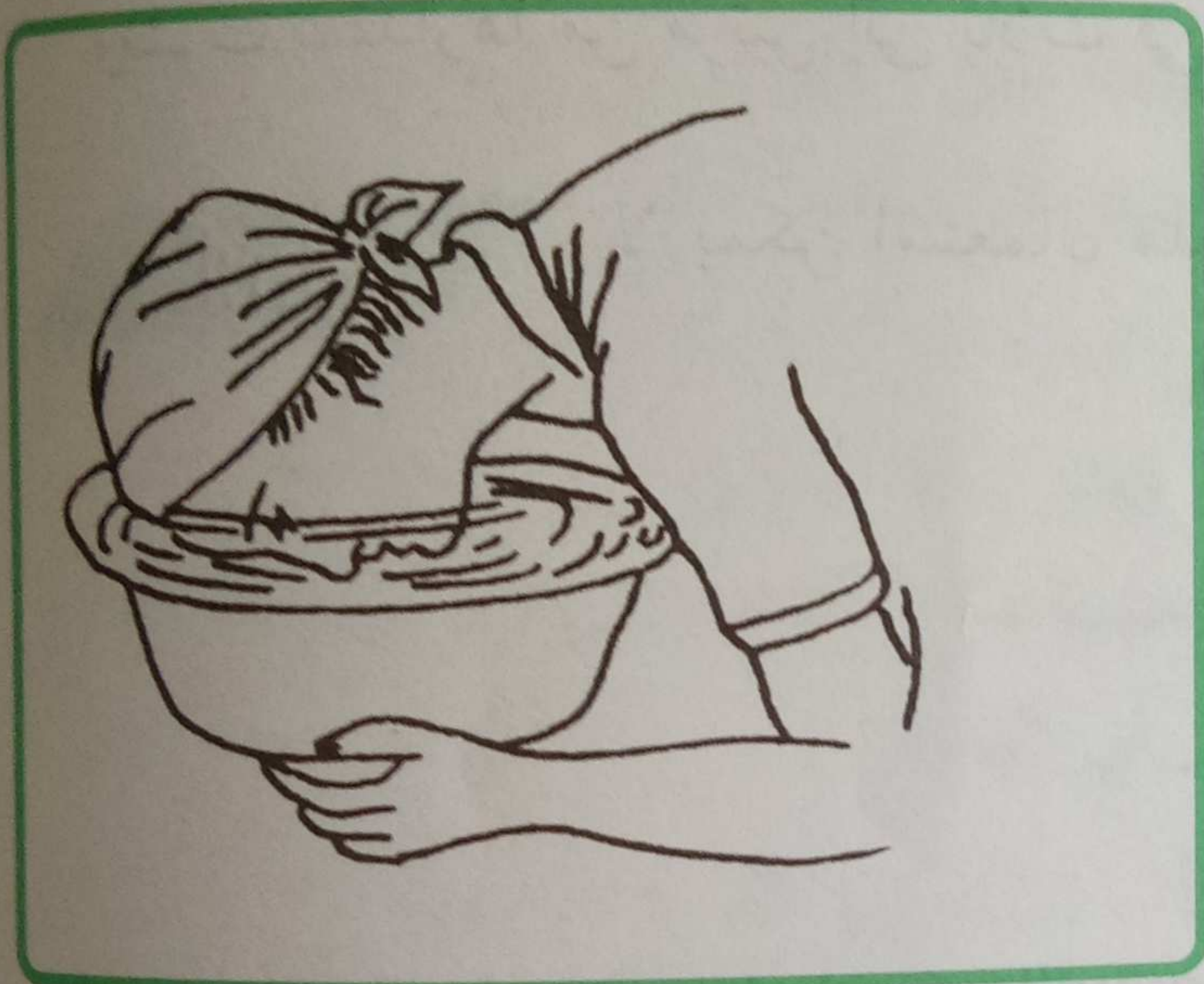
- Infusion des feuilles ou fleurs: une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez une tasse avant ou après chaque repas.
- Huile essentielle: mélangez 3 ou 4 gouttes dans une cuillère à soupe du miel, et prenez 2 à 3 fois par jour.

REMARQUE On ne peut utiliser les recettes indiquées ci-dessus que lorsque les reins fonctionnent bien.

33 ـ حساسية الوجه والأنف

مفهومها: هي ردٌّ فعلٍ غير طبيعي من الجسم عند ملامسة أي مادة غريبة. وتختلف ردة فعل الحساسية على هذه المادة من شخص لآخر.

يمكن للحساسية أن تظهر خاصة على الوجه والأنف، من خلال الربو، الأكزيما وحساسية الأنف يسببها لقاح الأزهار في الربيع، كما يسبّب الرمد في العيون.



وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن عدداً من الحيوانات تسبّب حساسية لدى الأطفال من خلال وبرها أو صوفها.

لعلاج إنسداد الحفر الأنفيّة

وصفة علاجية بحمام الماء البارد:
يستعمل حمام الوجه بالماء البارد مرتين

33 - L'Allergie Nasale

DÉFINITION: C'est une réaction anormale et spécifique de l'organisme au contact d'une substance étrangère. La personne allergique réagit à cette substance d'une manière différente des autres gens.

L'allergie peut paraître sous la forme de l'asthme, de l'eczéma, du rhume des foins et même une allergie nasale qui peut être causée par le printemps et le pollen des fleurs , qui infecte aussi les yeux, en causant la conjonctivite.

Enfin, il faudrait ajouter que les animaux peuvent causer une allergie pour les enfants.

Pour Soigner L'Obstruction Des Fosses Nasales

Bain d'Eau Froide: Faites le bain de visage avec l'eau froide 2 fois par jour,

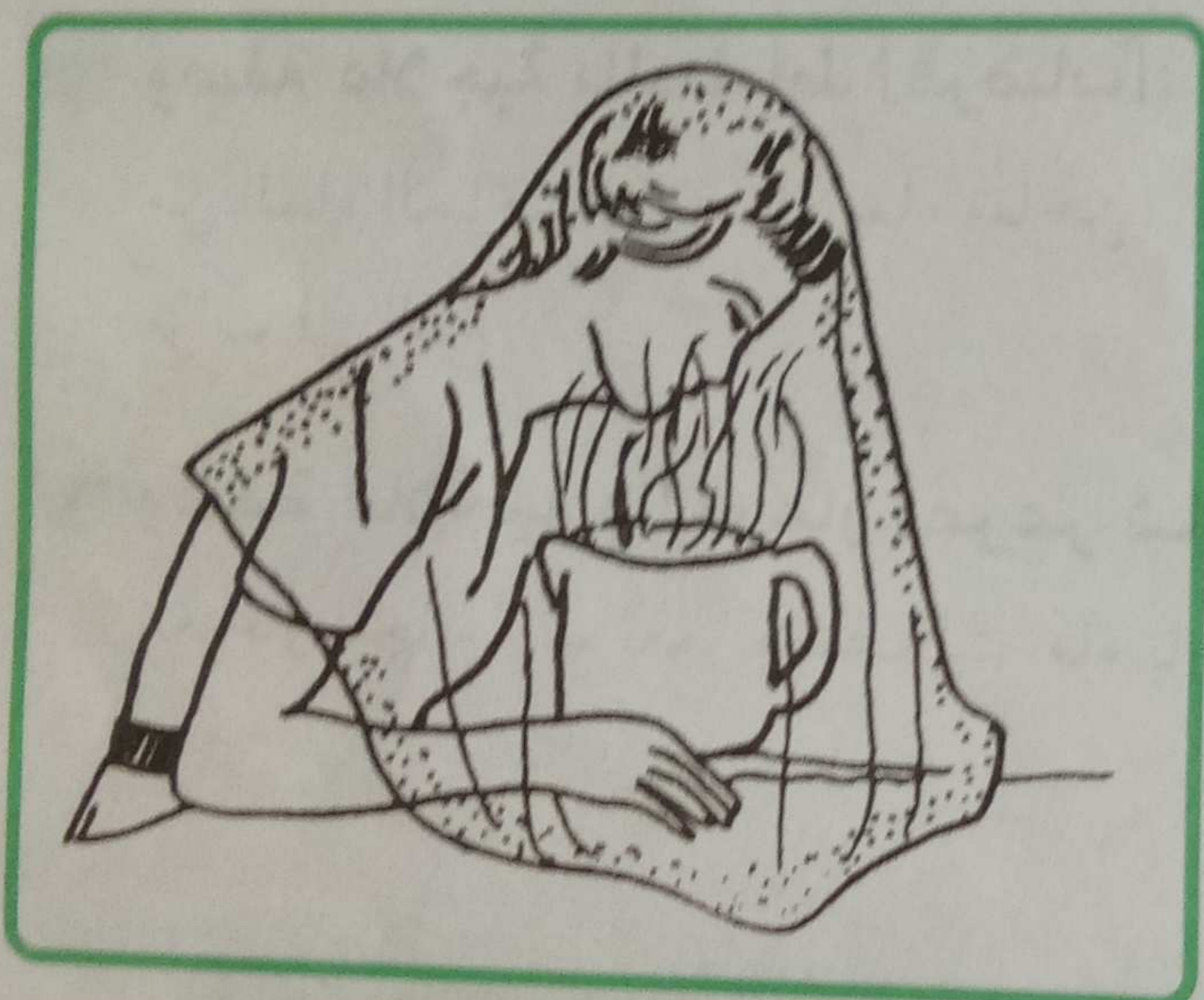
في اليوم، كل مرّة يغطس الوجه لمدّة 20 ثانية ثم تقوم بعملية التنفس العميق عن طريق الأنف فقط.

وصفة علاجية بالبخار: يستنشق البخار كما هو في الصورة وذلك بجعل كمية من أزهار البابونج في الماء المغلي. تقوم بهذه العملية 4 إلى 5 مرات في اليوم مع استعمال حمام الوجه بالماء البارد (انظر الصورة أدناه).

وصفة علاجية بشهد العسل: يمضغ شهد العسل 6 مرات في اليوم بدون بلعه، يستمر هذا الإستعمال مدّة طويلة. ويؤخذ هذا العلاج في نفس الوقت مع حمام الوجه واستنشاق البخار.

ملاحظة

عند إصابة المرأة بهذا النوع من الحساسية يجب عليها أن تتجنب استعمال الماء البارد عند التنظيف المنزلي، وتجنب استنشاق غبار البيوت.



chaque fois 20 secondes. Aspirez à fond avec le nez après ce bain.

Avec La Vapeur: Faites une inhalation avec la vapeur en mettant dans l'eau chaude des fleurs de camomille. Utilisez cette inhalation 4 à 5 fois par jour avec le bain d'eau froide (photo ci-dessus).

Avec La Cire: Mastiquez la cire (du miel) 6 fois par jour sans l'avaler pour une longue durée. Utilisez ce remède en même temps avec le bain et l'inhalation.

REMARQUE

Lors de cette affection, la femme, doit éviter l'utilisation de l'eau froide lors du mènage et doit se protèger la bouche et le nez contre la poussière.

34 - الجروح

العلاجات

- **وصفة علاجية بلسان الحمل السناني:** تؤخذ بعض أوراق نبتة لسان الحمل السناني وتغمس بماء ساخن بدرجة الغليان لمدّة 5 دقائق. تنفض من الماء وتوضع على الجروح. وهذه الأوراق توقف نزيف الدم بسرعة. ويجب تغيير تلك الأوراق بأخريات عن الجروح بانتظام.
- **وصفة علاجية بالبطباط [قرضاب]:** تؤخذ كميّة من أوراق عشبة البطباط وتوضع في قليل من الماء الساخن أو تغسل بماء ساخن. تهرس وتوضع على الجرح، يغير على الجرح عدّة مرّات في اليوم.
- **وصفة علاجية بالعرعار [عرعر شائع]:** يؤخذ 50 إلى 100 غرام من أغصان شجرة العرعار الجافة، ثم تغمر بنصف ليتر ماء بارد. توضع على نار هادئة جداً لغاية الغليان، بعدها

34 - Les Blessures

Les Remèdes

- Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Prenez quelques feuilles de la plante, infusez-les dans l'eau chaude pendant 5 minutes. Faites sortir ces feuilles et placez-les sur les blessures car elles arrêtent l'écoulement du sang. Et il faut les changer de nouveau chaque fois.
- Avec La Renouée Des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: Prélevez une quantité des feuilles de la renouée, mettez-les dans l'eau chaude ou lavez-les avec l'eau chaude. Puis écrasez-les et appliquez-les sur la blessure. Utilisez plusieurs compresses pendant la journée.
- Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Prenez 50 à 100



تنزل من النار لمدّة 5 دقائق، تغطى ويواصل غليها على النّار لمدّة تتراوح بين 20 و30 دقيقة، ثم تترك لتنقع مدّة 15 دقيقة، وأخيراً تصفى وتستعمل على شكل كمادات مرتين في اليوم.

وصفة علاجية ببذر الكتان: يؤخذ قليل من بذر الكتان ويطحن، يضاف له قليل من الماء الساخن ويحرك قليلاً. يوضع دافئاً على الجروح وعلى شكل لبخة. مع تغييرها عدة مرات في اليوم.

35 ـ الحروق

العلاجات

الوصفات التي سنذكرها تعالج الحروق الجلدية الخفيفة من الدرجة الأولى، أما الحروق من الدرجة الثانية والثالثة والعميقة تتطلب علاجاً وعناية طبية كبيرة وتعقيماً شديداً.

grammes des tiges sèches, plongez-les dans un litre d'eau. Laissez-les bouillir sur un feu trés doux. Reposez 5 minutes et portez-les à ébullition une autre fois pendant 20 à 30 minutes. Faites reposer 15 minutes et utilisez-les en fomentation 2 fois par jour.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Broyer une quantité de grains de Lin, y ajoutez de l'eau chaude. Diluez-les bien, et placez ce mélange tiède sur la blessure plusieurs fois par jour.

35 - Les Brûlures

Les Remèdes

Les recettes indiquées ci-dessus, sont utiles pour les brûlures du 1er degré, mais celles du 2ème et 3ème degrés, demandent des soins hospitaliers et une asepsie rigoureuse.

وصفة علاجية بالبطاطا أو الجزر: يجعل على الحروق ضميدة من عجينة البطاطا الممزوجة بزيت الزيتون. ويمكن استعمال هذا الخليط عند الشعور بالألم، كما يمكن استبدال عجين البطاطا المذكور بعجين الجزر (سفنارية) وبنفس الكيفيّة.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [اللوش]: يعمل مغلي ولمدّة 10 دقائق لقبضة من الأزهار الغضة لكل 1 ليتر من الماء، يستعمل هذا العلاج كغسيل أو تكميد، أو ضمائد على الحروق الجلدية فيزيل تعفنها ويخفف من ألمها.

وصفة علاجية بالزنبق [سوسان]: يعمل مغلي ولمدّة 10 دقائق لقبضتين من الأزهار الغضة لكل 1 ليتر من الماء، ويستعمل كلبخات على موضع الحرق عدّة مرّات في اليوم.

وصفة علاجية برمّان الأنهار [المنسيّة]: يعمل منقوع ولمدّة 5 أيام بكميّة قدرها 250 غراماً من الرؤوس المزهرة في نصف ليتر من زيت الزيتون وربع ليتر من الخمر الأبيض. وبعد تلك المدّة يغلى المنقوع حتى تتبخر كمية الخمر. وبعد الحصول على الزيت الباقي يجمع ويحفظ في آنية محكمة السد، ويستعمل ذلك الزيت المستحضر بعد الإصابة بالحرق.

- Avec La Pomme de Terre [Solanum Tube] ou La Carotte [Dancus Carota]: Appliquez sur les brûlures une pâte de pommes de terre rapées avec l'huile d'olive. Ce mélange peut être utilisé aussi souvent que la douleur se manifeste. Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des carottes.
- Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Faites bouillir pendant 10 minutes une poignée de fleurs fraîches dans 1 litre d'eau. Utilisez ce liquide pour faire des bains ou des compresses sur la blessure.
- Avec Le Lys [Lilium Candidum]: Faites bouillir pendant 10 minutes 2 poignées de fleurs fraîches de Lys dans 1 litre d'eau. Appliquez plusieurs fois par jour, comme compresses sur la brûlure.
- Avec Le Millepertuis: Laissez macérer pendant 5 jours, 250 grammes des sommités fleuries dans un ½ litre d'huile d'olive et un ¼ de litre de vin blanc. Faites bouillir pour éliminer tout le liquide évaporable (le vin). Recueillez l'huile et conservez-le en flacons bien bouchés. Appliquez l'huile sitôt après la brûlure.

36 - الكدمات

العلاجات

وصفة علاجية بزهرة العطّاس: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من أزهار زهرة العطّاس، ثم تغمر بفنجانين من الماء. توضع على النّار لغاية الغليان، ثم تترك لتنقع مدّة 10 دقائق. يستعمل المغلي فاتراً على شكل كمادة وذلك بغمس قطعة من الشاش في ذلك المغليّ ثم وضعها على موضع الألم.

وصفة علاجية بممزوج الأعشاب: يؤخذ قليل من أوراق الكرفس، وأوراق لسان الحمل السناني وأوراق الأرقطيون ثم يصب فوقها قليل من الماء الساخن. تترك لتستحلب 3 إلى 5 دقائق وبعدها تؤخذ الأوراق وتوضع على الكدمات على شكل كمّادة.

وصفة علاجية بزهرة الربيع: يؤخذ 40 غراماً من جذور زهرة الربيع وتسمّى الزغدة

36 - Les Contusions

Les Remèdes

- **Avec L'Arnica [Arnica Montana]:** Prenez 2 grandes cuillères des fleurs d'Arnica, plongez-les dans 2 tasses d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes. Utilisez cette décoction en fomentation en imbibant une gaze et en la plaçant sur les contusions.
- **Avec un Mélange De Plantes:** Prenez une quantité de feuilles de Céleri, de feuilles du Plantain, de feuilles de la grande Bardane, et ajoutez une quantité d'eau bouillante. Laissez infuser de 3 à 5 minutes, après l'infusion enlevez les feuilles trempées et appliquez-les en fomentation sur les contusions.
- **Avec La Primevère [Pinula Officinalis]:** Prenez 40 grammes des rhisomes de la primevère et plongez-les dans un ¼ de litre d'eau, portez à ébullition et

المخزنية، وتغمر بربع ليتر من الماء. توضع على النّار وتغلى لمدّة 15 دقيقة. تصفى وتستعمل على شكل كمادات فوق موضع الكدمات، وذلك بغمس قطعة من الشاش ووضعها فاترة.

وصفة علاجية بالكتان: تصنع عجينة كالآتي: تؤخذ كميّة من الحبوب المطحونة وتمزج بما يلزمها من الماء الساخن. تهدىء قليلاً وتوضع لصقة فوق الكدمات وتشد بضميدة قليلاً من الوقت، وتغير من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

37 ـ عقصة الحشرات

مفهومها: إنّ حساسية الأشخاص على عقصة الحشرات مختلفة، لكنها تشتد عند أصحاب الجلد الرقيق.

الحشرات المؤذية عديدة ولدغتها يمكن أن تكون أحياناً خطرة (مثل وخزة النحل أو العنكبوت الكبيرة أو حتى الحيّات). فإن لدغتها تسبّب جروحاً بالغةً في الجلدِ، مترافقة مع ألمٍ حادٍ وانزعاجٍ كاملٍ.

laissez bouillir 15 minutes. Filtrez cette décoction et imbibez une gaze et appliquez-la tiède sur les contusions.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Faites une pâte comme suit: Mélangez une quantité de la poudre des grains broyés avec l'eau chaude, reposez un peu, et appliquez cette pâte sur les contusions. Changez la fomentation 3 à 4 fois par jour.

37 - Les Piqûres Des Insectes

DÉFINITION: La sensibilité des individus aux piqûres d'insectes est variable, mais les personnes à peau fine sont en général les plus menacées.

Les [...] sont nombreux et leurs piqûres peuvent être parfois



بينما الحشرات الصغيرة تَلْسَع، وتدوم لسعتها وقتاً قصيراً، ولا تكون مؤلمة كالسابقة (كالنمل والبرغش والبق) إنما تسبِّب هذه اللسعة حساسيةً ما أو حكاكاً وألماً محرقاً.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالكراث المزروع:** تقطع بصلة كراث إلى نصفين وتهرس جيداً، حتى تصبح كالعجينة، ثم توضع مباشرة على موضع العقصة وتعالج متى تشاء. وعند الاستعمال تترك اللبخة فوق الألم حتى يهدأ وحتى يزول الإحساس بحرقة اللسعة.

- **وصفة علاجية بلسان الحمل:** تعصر النبتة الغضة بين الأصابع حتى تفرز عصيرها وبعدها تدهن العقصة أو اللسعة في حينها أو بعد وقت قليل. يستمر العلاج حتى الإحساس بالشفاء التام.

- **وصفة علاجية بالبصل:** يطبخ رأس بصل في الماء حتى يصير ليّناً، ثم يقطع شرائح على

dangereuses (comme les guêpes, les abeilles, les grandes araignées et même les serpents). Leurs piqûres peuvent infecter des lésions de la peau, susciter une forte douleur et un malaise général.

Tandis que les petits insectes piquent , mais leurs piqûres sont moins douloureuses et durent un certain moment (comme les fourmis, les moustiques, les puces..) Leurs piqûres causent une réaction allergique, une démangeaison de la peau et une douleur cuisante.

Les Remèdes

- **Avec Le Poireau [Allium Sativum]:** Coupez 1 poireau en deux et écrasez-le légèrement. Passez-le sur l'endroit de la piqûre aussi souvent que l'on veut, jusqu'à l'apaisement de la sensation de la piqûre.
- **Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]:** Pressez la plante fraîche entre les doigts pour en faire sortir le suc et frottez la lésion causée par la piqûre, aussi souvent que l'on veut, jusqu'au soulagement.
- **Avec L'Oignon [Allium Cepa]:** Faites cuire 1 bulbe d'oignon dans de l'eau jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Coupez-le en lamelles. Utilisez-le en cataplasme

شكل دوائر. يستعمل ضميدة فوق موضع الجرح أو العقصة. يعاد العلاج عدّة مرّات حتى التحسّن.

وصفة علاجية بالليمون: تؤخذ ليمونة وتقطع منها شريحة، ويُحَكُّ موضع اللدغة بتلك الدائرة الليمونية. يكرر العلاج حسب الرغبة حتى الحصول على التحسّن.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنيّة [مريميّة - قصعين]: يؤخذ 80 غراماً من كامل النبتة وهي جافّة ويضاف إليها 1 ليتر من الماء أو الخمر، ثم توضع على النار لتغلي مدّة دقائق. تترك لتنقع 10 دقائق، ثم تصفى بشاش رقيق، وتستعمل علاجاً كالآتي: تغمس بضع لصقات فيه وتوضع فوق العقصة وتجدد عند الإحساس بالاحتراق، من جراء اللسعة.

sur la blessure et renouvelez l'application jusqu'au soulagement.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Prenez un citron et coupez-en une tranche. Frottez la blessure avec cette rondelle du citron. Renouvelez à volonté jusqu'au soulagement.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Mettez 80 grammes de la plante entière sèche dans 1 litre d'eau ou de vin. Faites bouillir quelques minutes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez à travers un linge fin. Utilisez en compresses et renouvelez l'application tant que dure la brûlure.



38 ـ علاج معرّق

العلاجات

وصفة علاجية بالثوم: تقلى أو تشوى بعض فصوص الثوم المقشرة بمقدار 3 إلى 5 فصوص وتؤكل بزيت الزيتون والخبز في الصباح على الريق لمدّة 3 أيام.

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: ـ مستحلب: يعمل مستحلب بمقدار 3 ملاعق صغيرة من الأزهار الجافّة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم.

ـ منقوع: كما يمكن صنع منقوع كالآتي: تنقع كمية من الأوراق الغضة في الماء المحلى بالسكر لمدّة ليلة كاملة ويضاف إليها عصير الليمون ويشرب على الريق.

وصفة علاجية بشوكة مباركة: يعمل مستحلب بمقدار 15 غراماً من كامل النبتة المزهرة

38 - Traitement Sudorifique

Les Remèdes

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Faites frire quelques gousses d'ail, 3 à 5 gousses. Mangez-les avec l'huile d'olive et du pain le matin à jeun pendant 3 jours.

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: - Infusion: Faites une infusion à raison de 3 cuillères de fleurs sèches pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.
- Macération: Faites macérer les jeunes feuilles pendant une nuit complète dans de l'eau sucrée. Le matin ajoutez du citron et buvez une tasse à jeun.

Avec Le Chardon Beni: Faites une infusion à raison de 15 grammes de l'ensemble de la plante au début de la floraison, pour une tasse d'eau bouillante.

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، تستعمل باردة، ويشرب فنجان واحد في اليوم.

تنبيه: إن المستحلب القوي يثير القيء.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]: - يعمل مستحلب بمقدار 12 غراماً من أوراق الأزهار الطويلة الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 إلى 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم.

- عصير الأوراق الغضة يمكن استعماله بدلاً عن المستحلب وله نفس المفعول الصحّي.

39 ـ فصل في إفراز العرق

مفهومه (عن الإنطاكي): القول فيه من جهة إدراره، كثرة وقلة واعتدالٌ، ويقع به الفساد والنفع. فإن إفراطه يسقط القوى ويضعف بالتحليل، ويكون لحركة عنيفة أو لعجز القوى

Laissez infuser 15 minutes, consommez froide une seule tasse par jour.

Attention: l'excès de la tisane provoque des vomissements.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: - Faites une infusion à raison de 12 grammes des longues fleurs sèches pour chaque tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- Le suc frais des feuilles peut remplacer les infusions et il a le même effet.

39 - La Transpiration

DÉFINITION: C'est l'élimination de la sueur par les pores de la peau. Elle est sécrétée par les glandes sudoripares sous l'influence de différents facteurs: température extérieure et effort physique (elle sert alors à éliminer un certain nombre de calories et à rétablir l'équilibre thermique du corps), émotions et stress divers (son mécanisme étant dans ce cas purement nerveux).

والمعدة عن الغذاء للتخليط. فالكثرة خصوصا إن اشتد في النوم. وقد يكون لضعف الماسكة وقوة الدافعة، أو لغلبة الحرافة فيرق ويفتح العروق والمسام. وعلامة الأول وجود السبب، والبواقي تلون العرق بلون الخلط الفاسد، وربما كان العرق دما لإفراط الخلط.

في سبب كثرة العرق (عن ابن سينا): العرق يكثر إما بسبب المادة لكثرتها، أو رقتها، أو بسبب القوة من اشتداد الدافعة، أو استرخاء الماسكة أو بسبب مجاريه إذا اتسعت لأسباب الاتساع، وثقل العرق لأضداد تلك الأسباب. «والعرق إذا مسح در، وإذا ترك انقطع».

غزارة العرق: زيادة غير عادية في إفرازات كمية العرق على الجلد. وكثرة العرق تكون عامة أو من طرف عضو واحد. يوعز الطب الحديث غزارة العرق العام إلى أسباب مجهولة، بل يحملها إلى منذرات لأمراض هرمونية (إفراط الغدة الدرقية، أو السكري) أو إلى تخمجات مرضية (السل، داء البروسيلات) وأيضا إلى داء الوطاء (مرض في المخ).

التعرق العضوي المفرط (عن ابن سينا): إنَّ التعرق العضوي المفرط يسببه بشكل مباشر الضغط النفساني والحرارة الجسدية. والأعضاء التي تعرق هي التي لا مادة فيها، أو التي غلب عليها شيء من أسباب ضيق المسام، ومن ذلك أن الجانب الذي ينام عليه المريض قلما يعرق في الأكثر لأنه منضغط، جاف المجاري لا تسيل إليه رطوبة ولا تسيل عنه. والعرق يكثر في الأعضاء الخلفية كالظهر أكثر ما في المتقدمة كالصدر، ويكثر في الأعالي أكثر مما يعرق في الأسافل، وخصوصا في الرأس.

Un excès pathologique de transpiration définit l'hyperhidrose: C'est une augmentation anormale de la sécrétion de sueur par la peau. Les hyperhidroses peuvent être généralisées ou localisées.

Les hyperhidroses généralisées: Sont les plus connues. Cependant elles sont parfois un signe de maladie hormonale (hyperthyroïdie, diabète) ou infecteuse (tuberculose, brucellose) encore d'une lésion de l'hypothalamus.

Les hyperhidroses localisées: Sont favorisées par le stress et la chaleur, les hyperhidroses des aiselles atteignent surtout la femme; l'hyperhidrose palmoplantaire, qui atteint la paume des mains et la plante des pieds, commence à la puberté et s'atténue après 40 ans.

العلاجات

- **وصفة علاجية بحمّام القدمين:** - يعمل مغلي بمقدار 20 غراما من الأوراق الخضراء لشجر الكالتوس في ليترين من الماء وتغلى لمدّة 5 إلى 10 دقائق. بعد الغلي يضاف إليها 1 ليتر من الماء البارد ومباشرة تغطس القدمان فيه لمدّة 20 دقيقة مرتين في اليوم.
  - ويمكن استعمال 20 غراماً من أوراق الجوز الخضراء وبنفس الطريقة.
- **وصفة علاجية بالفراولة [الفريز]:** يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الأوراق الغضّة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق. يصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم بين وجبات الأكل محلاة بالسكر.
- **وصفة علاجية بالقراص اللاذع [حريقة]:** يعمل مستحلب بمقدار 50 غراما من أوراق القراص اللاذع لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق، تصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم بين وجبات الطعام.
- **وصفة علاجية ممزوجة:** يمزج 100 غرام من غبرة التالك (تباع في الصيدلية) مع 5

Les Remèdes

- **Avec Le Bain Des Pieds:** - Faites bouillir 20 grammes des feuilles fraîches d'eucalyptus dans 2 litres d'eau bouillie de 5 à 10 minutes. Après l'ébullition ajoutez 1 litre d'eau froide et y plongez directement les pieds pendant 20 minutes 2 fois par jour.
  - Vous pouvez utiliser la même recette avec 20 grammes des feuilles de Noyer.
- **Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]:** Faites une infusion de 20 grammes des feuilles fraîches pour 1 litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses sucrées par jour entre les repas.
- **Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]:** Faites une infusion à raison de 50 grammes de feuilles d'Ortie brûlante pour un litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.
- **Avec Une Recette Mélangée:** Mélangez 100 grammes de la poudre de

غرامات من مسحوق حبوب الشبت. ترش الغبرة الممزوجة على كامل الجسم فتبرده وتمتص العرق.

وصفة علاجية بالمريميّة [ناعمة مخزنيّة]: ـ تغلى ملعقة كبيرة من الأوراق الناشفة في فنجان من الماء لمدّة 5 إلى 10 دقائق، تنقع 10 دقائق، تصفى وتشرب 3 فناجين في اليوم لمدّة 15 إلى 21 يوماً.

ـ للعرق البارد الذي يحدث قشعريرة في الجسم: يوضع 40 غراماً من أوراق الناعمة المخزنية لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة دقيقتين، يصفى ويحلى ويشرب فنجان منه في اليوم.

وصفة علاجية بزيت الورد: تمزج بكمية من زيت الورد مع مسحوق العفص مزجا جيدا، ويدهن به كامل البدن. يترك ليلة كاملة أو ساعتين من الوقت، ثم بغسل الجسم صباحاً بمغلي ورق الحناء، وذلك مرتين أو ثلاث في الأسبوع.

وصفة علاجية بالبلوط: ضد تعرق الأرجل: يعمل مغلي من لحاء شجر البلوط، ويستعمل كحمام للقدمين لمدة 20 إلى 30 دقيقة كل ليلة.

Talc (vendue à la pharmacie) avec 5 grammes de la poudre des grains d'Aneth. Appliquez cette poudre mélangée sur le corps.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: - Faites Bouillir une grande cuillère de feuilles sèches dans une tasse d'eau 5 pour 10 minutes. Reposez 10 minutes filtrez et Buvez 3 tasses par jour pour 15 à 21 jours.

- Pour les sueurs froides causant des frissons: 40g de feuilles bouillies pendant 2 minutes dans 1 litre d'eau, filtrez et buvez une tasse par jour.

Avec l'Huile de Rose: Mélangez une quantité d'huile de rose avec la poudre de l'astringent. Faites masser tout le corps, laissez agir toute la nuit (ou deux heures), le matin se baigner avec la décoction de feuilles de henné, 2 à 3 fois par semaine.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Pour les sueurs des pieds: Décoction d'écorce moulue en bain de pieds chaud de 20 à 30 minutes chaque nuit.

وصفة علاجية بزيت اللوز الحلو: ضد تعرق الأرجل والإبطين: تدهن أسفل الأرجل والإبطين بزيت اللوز مرتين في اليوم: في الصباح وقبل النوم.

40 ـ النحافة

العلاجات

وصفة علاجية بجريشة الشعير واللبن: يؤخذ نصف ليتر من اللبن المخيض و100 أو 120 غراماً من جريشة الشعير، ثم تضاف لهما ذرة من الملح ويحرّك الجميع جيّداً. يوضع المزيج على نار هادئة ويطبخ حتى ينضج مع التحريك كل مرّة، ويستغرق ذلك مدّة ربع ساعة تقريباً. بعد الطبخ وعند الأكل يصب فوقه قليل من الحليب المحلى بالعسل وقليل من الزبدة وملعقة من الزبيب. ويؤخذ هذا العلاج في الصباح.

Avec l'Huile d'Amande douce: Pour les sueurs des pieds et les aisselles: Faites un massage des pieds et des aisselles, la nuit avant de se coucher, et le bon matin.

40 - La Maigreur

LES REMÈDES

Avec L'Orge Concassé et Le Lait beurré (Caillé): Prenez un ½ litre de lait beurré et 100 à 120 grammes d'orge concassé et une pincée de sel, mélangez bien et faites-les cuire pendant 15 minutes sur un feu doux en déliant chaque fois avec la cuillère. Après cette préparation ajoutez le lait sucré au miel, le beurre et les raisins secs. Consommez cette préparation, comme un bon petit déjeuner chaque matin.



وصفة علاجية بالحلبة: تؤخذ ملعقة صغيرة من دقيق الحلبة، ثم تمزج بالعسل. تستعمل هذه الوصفة علاجية يومياً مرة قبل الغذاء وأخرى قبل العشاء. يستهلك هذا العلاج أكثر من ثلاثة أشهر مع الانقطاع يوماً كل أسبوع.

وصفة علاجية بلحم الضأن: يطبخ 250 غراماً من لحم الضأن في الحليب، ويؤكل يومياً مع طعام الغذاء. يستمر هذا العلاج من 20 إلى 30 يومياً وذلك حسب حالة النحيف.

وصفة علاجية نافعة: مع كل ما ذكر أعلاه، يشرب شاي البسباس - شمرة - والشاي الأحمر 3 مرات في اليوم مع اللوز الحلو، والجزر (سفنارية) النيء والمسلوق، والغلال مثل التين والتفاح والبرتقال. أما للأكل فمن المستحسن طبخ القمح والشعير والأرز باللحم.

ملاحظة عليكم بالراحة قدر الإمكان عند استعمال هذه الوصفة الأخيرة.

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœtum]: Mélangez une petite cuillère de la poudre du Fenugrec avec le miel, consommez ce remède une fois avant le repas de midi et une autre fois avant le repas du soir. Ce soin doit être consommé plus de 3 mois avec une rupture d'un jour par semaine.

Avec La Viande Du Mouton: Faites cuire 250 grammes de viande dans le lait et mangez-la avec le repas de midi, pour une durée de 20 à 30 jours, suivant le besoin du maigre.

Remède Utile: Avec les remèdes cités ci-dessus, buvez l'infusion de Fenouil, le Thé rouge avcec l'amande douce et les carottes crues ou cuites, les fruits comme la figue, la pomme et l'orange. Et pour les repas, de préférence la pâte du blé, le pain d'orge et le riz avec la viande.

REMARQUE Reposez-vous autant que possible si vous utilisez ce dernier remède.

41 _ السمنة

مفهومها: هي ارتفاع في الوزن تتمثل في زيادة حجم النسيج الجلدي الذي يصبح مشحماً. وهي الزيادة المشحمة الصلبة والتي تسمى السمنة. تقاس عند الرجل عادة من 10 إلى 15% من وزنه العادي، و20 إلى 25% من وزن المرأة.

ولا نتحدث عن السمنة عند الرجل إلا إذا ظهرت زيادة مرتفعة على وزنه العادي من 15 إلى 20% و25 إلى 30% بالنسبة للمرأة.

وعلامة **الحجم الجسدي** (ع.ح.ج.)، تترجم الكبر والحجم البدني للإنسان، فهو مقياس الوزن بالكيلوغرام المربع، وللطول بالمتر المربع كذلك. فالحجم المثالي للجسد البشري يتحدد من 20 إلى 25 كلغ لكل متر مربع، ومن 20 إلى 27 كلغ لكل متر مربع بعد بلوغ سن الخمسين. ولا نتحدث عن السمنة إلا إذا تجاوزنا ذلك أي فوق 30 كلغ متر مربع.

والطريقة الحسابية المعروفة لمقياس الوزن المثالي هي طريقة لورنتز كالآتي: وزن مثالي

41 - L'Obésité

DÉFINITION: Excès de poids par augmentation de la masse de tissu adipeux.

La masse adipeuse représente normalement de 10 à 15% du poids total chez l'homme, de 20 à 25% chez la femme. On parle d'obésité lorsqu'elle atteint plus de 15 à 20% du poids total chez l'homme, de 25 à 30% chez la femme.

L'indice de la masse corporelle (I.M.C.) exprime la corpulence: c'est le rapport du poids (en kg) au carré de la taille (en mètres carrés). L'I.M.C idéal se situe entre 20 et 25 kg par mètre carré (entre 20 et 27 après 50 ans). On parle d'obésité lorsqu'il est supérieur à 30.

La méthode la plus connue pour calculer son poids idéal est la formule de Lorentz: Poids Idéal (en kg) = taille (en cm)-100-[(taille-150)x], la valeur de x étant 4 pour l'homme et 2 pour la femme. Un poids supérieur de 20% à ce poids idéal traduit une obésité. Il faut cependant nuancer ces notions de poids idéal par des

(كلغ) طول (سم) ـ 100 (قامة ـ 150) وقيمة X هي 4 للرجال، و2 للنساء. ومثلاً لذلك: رجل طوله 175 سم ووزنه 80 كلغ والعملية كالآتي:

175-100-[(175-150)/ X]

= 75- [25 / 4] = 6.25

= 75-6.25 = 68.75 كلغ = الوزن المثالي

الوزن الحقيقي: 80 كلغ - 68.75 كلغ = 11.25 كلغ. فالزيادة هي 11.25 كلغ على الوزن المثالي.

ـ ولا تعتبر سمنة إلا إذا تعدى الوزن 20% على الوزن المثالي: 68.75 - 20/ 100 = 13.75 كلغ. إذ لا يعتبر هذا الرجل بطوله وحجمه مثالياً بل هو متجاوز حده في الوزن المثالي ولكنه لم يصل إلى المستوى المائوي للسمنة.

أسبابها: العلم الحديث في الطب يوعز المواصفات للسمنة. عند زيارة السمين للطبيب عليه أن يجيبه على كل أسئلة نفسية وشخصية وعائلية وثقافية، لأن ذلك يسهل على الطبيب الحكيم معرفة أسباب السمنة.

كذلك من أسباب السمنة، الحالات النفسية والاضطرابات، عند النمو، وعند الحمل لدى النساء.

السمنة سببها أيضاً زيادة طاقة على ما يتطلبه البدن. قد تكون من جراء إفراط في المواد الغذائية. لكن لا نعتمد عليها كأسباب رئيسية للسمنة بل هناك عدة فروع أخرى سببية جينية أو أستقلابية أو أخرى بينية يجب مراعاتها.

critères personels (taille du sujet, poids de son squellette), familiaux, culturels, éthniques, etc... qui doivent être pris en compte par le médecin traitant le patient; de même que les circonstances et l'état physiologique (croissance, grossesse, etc.) accompagnant la survenue de l'obésité.

CAUSES: L'obésité est due à un apport énergétique supérieur aux dépenses de l'organisme. Cependant, cet excès d'apport alimentaire n'est souvent pas la seule explication, et des facteurs génétiques, métaboliques ou liés à l'environnement sont aussi à considérer.

أنواع السمنة:

- السمنة الذكورية أو البطنية: أو شحم متسلط في أعلى الجسم أو على مستوى البطن، وتلك هي علامة السمنة الذكورية.
- السمنة الأنثوية أو النسائية: أو شحم متسلط في أسفل الجسم (الآلية والفخذين) وتلك هي طابع السمنة الأنثوية.
- السمنة المختلطة: وهي سمنة تندمج فيها السمنة الذكورية والأنثوية المذكورة آنفا.

في عيوب السمنة المفرطة (ومخاطرها):

إن السمنة المفرطة قيد للبدن عن الحركة والنهوض والتصرف، ضاغطة للعروق ضغطا مضيقا لها. فينسد على الروح مجاله فيطغا كثيرا، وكذلك لا يصل إليهم نسيم الهواء فيفسد بذلك مزاج روحهم، ويكونون على حذر من أن يندفع الدم منهم أيضا إلى مضيق. فربما انصدع عرق بغتة انصداعاً قاتلا. وفي مثل هذه الحال، والحال التي قبلها يحدث بهم ضيق نفس، وخفقان فليتدارك حينئذ حالهم بالفصد. وهؤلاء بالجملة معرضون للموت فجأة، وبالجملة فإن الموت إلى العيال البالغين فيه أسرع وخصوصا الذين عيلوا في أول السن فهم دقاق العروق مضغوطوها، وهم معرضون للسكتة والفالج والخفقان والذرب لرطوبتهم، ولسوء النفس والغشي والحميات الرديئة ولا يصبرون على جوع ولا على عطش بسبب ضيق منافذ الروح وشدة برودة المزاج وقلة الدم وكثرة البلغم. ولن يبلغ الإنسان المبلغ العظيم من

Les différents types d'obésité:

- Les obésités androïdes ou abdominales: où la graisse prédomine à la partie haute du corps et sur l'abdomen, sont typiques de l'obésité masculine.
- les obésités gynoïdes ou fémorales: Où la graisse prédomine à la partie basse du corps (fesses, cuisses), sont caractéristiques de l'obésité féminine.
- les obésités mixtes: Combinent les deux formes précédentes d'obésité.

Risques associés à l'obésité:

L'obésité est un facteur de risque dans diverses affections: insuffisances coronarienne et cardiaque, hypertension artérielle, diabète, gouttes hyperlipidémies (taux sanguin de lipides excessif), lithiase billaire, insuffisance respiratoire, maladies rhumatologiques (problèmes articulaires. Les risques n'étant cependant pas les mêmes pour tous les sujets obèses. Ce qui est valable à l'échelle d'une population ne l'est pas nécessairement pour un individu.

العدالة إلا وهو بارد المزاج، وهم غير مولدين ولا منجبين ومنيهم قليل. وكذلك السمينات من النساء لا يعلقن وإن علقن اسقطن، وشهوتهن أيضا ضعيفة. وهؤلاء جميعهم إذا عولجوا بالأدوية لم تكد الأدوية تنفذ في عروقهم إلى أعضائهم الآلمة. وإذا مرضوا لم يحسوا به بسرعة لأن حسهم ضعيف، وفصدهم صعب وفي إسهالهم خطر، فربما حرك أخلاطهم فلم يمكنها أن تنفذ في العروق راجعة لإنضغاطها، فربما اتلف ذلك، فإن عملوا شيء أوهنهم لأن حارهم الغريزي ضعيف بسبب ضيق مكانه. وقد ذكرنا أن الفاصل هو المعتدل.

العلاجات

وصفة علاجية أحسن علاج: يصوم السمين عن الطعام عدّة أيام في كل شهر، ويقوم بالمشي على الأقدام يومياً لمدة طويلة.

وصفة علاجية بنبتة البسباس [الشمر]: يؤخذ 25 غراماً من كامل النبتة ما عدا البذور، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد. تغطى وتوضع على نار هادئة وتغلى لمدّة 15 دقيقة. ثم تترك لتنقع مدّة ربع ساعة أيضاً. يشرب من هذا المغلي فنجان بعد طعام الغداء وآخر بعد طعام العشاء.

وصفة علاجية بأوراق العنب وقشرة النبق: يؤخذ 35 غراماً من أوراق العنب، و10 غرامات من قشرة النبق ويغمر الجميع بليتر من الماء البارد، يوضع على النار لغاية الغليان. ثم يواصل الغلي على نار خفيفة جداً لمدة 5 دقائق ثم يصفّى. يشرب من هذا المغلي كوبان في اليوم فقط بين وجبات الطعام.

Les Remèdes

Avec un Bon Soin: Jeunez un nombre de jours par mois et marchez à pied chaque jour pour une longue durée.

Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Prenez 25 grammes de toute la plante sans les grains, plongez-les dans un ½ litre d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes. Faites reposez 15 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une après le repas du midi et une après le repas du soir avant de vous coucher.

Avec Les Feuilles Du Raisin et Du Nerprun: Prenez 35 grammes des feuilles du raisin et 10 grammes de la peau du Nerprun, plongez-les dans 1

وصفة علاجية برجل الأسد [لوف السباع]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من النبتة الجافة لكل ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب بضع دقائق، يصفى ويشرب في اليوم مقدار فنجانين إلى 3 فناجين فقط.

وصفة علاجية بخل التفاح: تحل في كأس من الماء الدافىء ملعقتان صغيرتان من خل التفاح وملعقة صغيرة من العسل ثم يشرب المزيج على عدة جرعات 3 مرات في اليوم مع كل وجبة طعام لمدة شهر على أقل تقدير.

وصفة علاجية بالهليون: - مغلي: يغلى مقدار 40 غراماً من عروق الهليون في مقدار ثلاثة أرباع الليتر من الماء، وتشرب هذه الوصفة خلال النهار ابتداء من الصباح على الريق.

ملاحظة لا يُنصح باستعمال هذه العشبة إلا للضرورة القصوى، ولا حتى استهلاكها في السلطة، وذلك للذين يشكون من أمراض حادة في المثانة والكلي، وكذلك للأشخاص ذوي المزاج العصبي والسريعي الغضب.

litre d'eau. Portez à ébullition et laissez sur un feu doux 5 minutes. Filtrez et buvez cette décoction à raison de deux tasses par jour entre les repas.

Avec L'Alchemille [Alchemilla Vulgaris]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante sèche dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec Le Vinaigre Des Pommes [Malus Communis]: Diluez dans un verre d'eau tiède 2 cuillères du vinaigre des pommes et une cuillère de miel et buvez le mélange en plusieurs gorgées 3 fois par jour lors de chaque repas, durant 30 jours et plus.

Avec l'Asperge [Asparagus Afficrialis]:

- Décoction: Faites bouillir 40g de racines d'asperge dans trois quarts de litre d'eau. Boire cette tisane dans la journée, en commençant le matin à jeun.

REMARQUE Nous déconseillons l'usage de tisanes d'asperge ainsi que la consommation de cette plante comme légume à tous ceux qui souffrent d'affections aiguës de la vessie ou des reins, aux personnes de tempérament nerveux ou excitable.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: - مغلي: هذه النبتة من أحسن ما يوصف للسمنة وليس لها أعراض جانبية ولا تأثير مرضي على القلب. واستعمالها يكون بأن تغلي 25 غراماً من أوراقها الخضراء الطرية وذلك لمدة 5 دقائق في نصف ليتر من الماء. يصفى بعدها ويحلى، ويشرب فنجان كل صباح على الريق. ويدوم الإستعمال شهرا كاملا ومن الأفضل أربعين يوما.

وصفة علاجية بالغراسيون [المروبية]: توضع 30 من الرؤوس المزهرة في 1 ليتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان. تترك لتبرد، ثم تصفى وتحلى بالعسل، وتشرب على دفعات متعددة في اليوم، من 3 إلى 4 مرات.

وصفة علاجية بالغافث: - مستحلب: يوضع 30 غراماً من الأزهار، أو 50 غراماً من الأوراق لكل ليتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 8 دقائق، ثم تحلى بالعسل، ويشرب فنجان واحد 3 مرات في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالكرم [العنب الأحمر]: تمزج ملعقة قهوة من مسحوق أوراق العنب الأحمر، ومثلها من مسحوق قشور شجر الرامنيس (نوع من الشجر الكبير الموجود بفرنسا يشبه شجر البلوط) ومثلها من الفوقس الحويصلي. توضع هذه المقادير الثلاثة في كوب من الماء

Avec la Mauve Sauvage [Malva Sylvestris]: - Décoction: une bonne cure pour maigrir sans porter atteinte au cœur consiste à boire une décoction obtenue en faisant bouillir 5 minutes, 25g de feuilles fraîches et tendres dans un demi- litre d'eau. Filtrez et buvez à jeun. Ce traitement doit durer un mois ou bien même 40 jours.

Avec la Marrube Blanc [Marrubium Vulgaris]: Dans un litre d'eau bouillante, jetez 30g de sommités fleuries de marrube; laissez refroidir. Sucrez avec du miel et buvez par tasses au cours de la journée.

Avec l'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: - Infusion: de 30g de fleurs, ou 50g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, laissez infuser 8 minutes. Sucrez avec du miel, buvez 1 tasse, 3 fois par jour entre les repas.

Avec la Vigne Rouge [Vitis Vinifera]: Faites infuser pendant 10 minutes une cuillerée à café de vigne rouge avec 1 cuillerée à café de bourdaine, avec 1 cuillerée à café de fucus, pour une tasse d'eau. Sucrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

الساخن حتى درجة الغليان تصفى بعدها وتحلى، ويشرب في اليوم 3 كؤوس بين وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالنعناع: تؤكل أوراق النعناع الخضراء مغطّسة في الخل (خل التفاح) بعد كل وجبة رئيسية وذلك بمعدل 3 إلى 5 أوراق في كل مرة.

وصفة علاجية بالمرزنجوش [مردقوش]: - مستحلب: توضع ملعقة متوسطة لكل كوب من الماء الساخن حتى درجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى ثم يحلى بالسكر ويشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم، بعد الوجبات الرئيسية.

- بالزيت الأساسي للمردقوش: تمزج 3 إلى 4 قطرات من زيت المردقوش لكل ملعقة طعام عسل، وتؤخذ مرتين أو ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالكرفس [كلافس]: - مغلي: تغلى 5 غرامات من حبوب الكرفس في كوب من الماء، تصفى وتحلى بالسكر، ثم يشرب فنجانان قبل أو بعد الوجبات الرئيسية.

- عصير الكرفس: تقطع الأغصان الغضة المتوسطة ثم تهرس وتعصر، ثم يشرب نصف كأس في اليوم وذلك لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 يوما.

Avec la Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Consommez les feuilles fraîches de la menthe poivrée trempées dans du vinaigre (vinaigre de pomme) deux fois par jour, après les principaux repas (3 à 5 feuilles chaque fois).

Avec la Marjolaine [Origanum Vulgare marjorana]: - Infusion: Une cuillerée à dessert de plante coupée pour une tasse coupée d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour après les principaux repas.

- Essence: mélangez 3 ou 4 gouttes dans du miel (cuillerée à soupe) 2 ou 3 fois par jour.

Avec le Céleri [Apium Graveolens]: - Décoction: Faites bouillir 5g de semences de céleri par tasse. Filtrez, sucrez et buvez 2 tasses entre ou après les principaux repas.

- Jus de Céleri: Hachez les branches pour avoir un jus, prenez un demi verre par jour pour 15 à 20 jours.

42 ـ الأرق ـ اضطراب النوم

مفهومه: النعاس هو الوسيلة الطبيعية الفعّالة للتعويض عن التعب، إنما النقص والاضطرابات في النوم تؤدي إلى الأرق.

ويتخذ الأرق أشكالاً عديدة منها: عدم القدرة على النوم، اليقظة المبكرة والسبات المتقطع.

أسبابه: تكون على نوعين: **العوامل الطبيعية** (الجسدية) كالحرارة المصحوبة بألم معين، وصعوبة في التنفس، والمثانة الملأى أو حتى انقطاع الحيض. وعند الأولاد، تكون الأسباب: المغص، الجوع، سوء الهضم أو التهاب الأذن.

بينما **العوامل النفسية**، هي الحالة الانفعالية والخوف.

عوارضه: التوتر، المزاج السيِّئ، التخيلات والكوابيس.

42 - L'Insomnie

DÉFINITION: Le sommeil est le moyen de récupération le plus efficace de la nature. Mais le manque et les troubles de sommeil impliquent l'insomnie.

L'insomnie peut prendre plusieurs formes: incapacité de s'endormir, réveil précoce, sommeil interrompu.

CAUSES: Elles peuvent être **d'ordre physique:** comme la fièvre, une douleur quelconque, la difficulté de respiration, la vessie trop pleine et la ménopause. Chez les enfants, les causes essentielles peuvent être la colique, la faim, l'indigestion ou l'infection de l'oreille.

Et **les causes psychiques,** c'est l'angoisse et la peur qui empêchent de trouver le sommeil.

SYMPTÔMES: Irritabilité, mauvaise humeur, hallucinations et cauchemars.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالزعرور الشائك [زعرور]:** توضع ملعقة صغيرة مملوءة لحافتيها من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب بضع دقائق، يصفى المحصول ويحلّى بالسكر أو بالعسل، ويشرب في اليوم بمقدار فنجانين إلى 4 فناجين.
- **وصفة علاجية بشقائق النعمان [بوفرعون]:** يعمل مغلي بمقدار 10 رؤوس مزهرة جافة والتي تقطف قبل أن تحمر، وهي مغلقة وما زالت صفراء مخضرة. تغلى هذه الكمية في اللتر من الماء ولمدّة 20 دقيقة. يصفى بعدها ويحلّى بالعسل، ويشرب في اليوم بمقدار 3 إلى 4 ملاعق طعام قبل النوم.

يمنع استعمال هذا المغلي للأطفال الذين لم يبلغوا سن الثمانية ـ لأنه خطر وسام ومخدر.

- **وصفة علاجية بالخزامى:** يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من الأوراق والأزهار في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى، ويحلى بالعسل، ويؤخذ في المساء قبل النّوم.

Les Remèdes

- **Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]:** Mettez une cuillère à café bien remplie de fleurs sèches pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes. Filtrez le liquide obtenu, sucrez et buvez 2 à 4 tasses par jour.
- **Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]:** Faites bouillir dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes une dizaine de bourgeons secs cueillis encore jaunes verdâtres. Filtrez le liquide de cette décoction, sucrez au miel et buvez à raison de 3 à 4 cuillères à soupe au coucher.
Evitez d'administrer ce breuvage aux enfants de moins de 8 ans; il est empoisonnant et dangereux.
- **Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]:** Faites infuser 50 grammes des fleurs et des feuilles, 10 minutes, dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez, sucrez au miel et prenez une tasse au coucher.

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مستحلب بسفّتين أو ثلاث من الزيزفون حسب الرغبة، في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفى المحصول ويحلّى بالعسل، ويشرب ساخناً.

وصفة علاجية بحشيشة الدينار: يعمل مستحلب بمقدار قبضة من رؤوس الثمار (العبّود) لكل 1 ليتر من الماء المغلي. لمدة 10 دقائق، يصفى، ويشرب فنجان محلى بالعسل بعد الطعام، مرتين في اليوم.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Laissez infuser 2 ou 3 pincées de tilleul, selon le goût, dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez le liquide, sucrez au miel et buvez très chaud.

Avec Le Houblon [Humulus Lupulus]: Versez une poignée de cônes dans 1 litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes, filtrez, sucrez au miel, buvez 2 tasses par jour après les repas.

43 - الأحلام المزعجة (الكوابيس)

العلاج

وصفة علاجية بالباذنجان: تصنع صبغة كحول خماسية، وذلك بنقع كميّة من الثمار الجافة أو الأزهار الغضة مع خمسة أوزان مثلها من الكحول النقي بدرجة 60°. يؤخذ 40 قطرة كل ليلة قبل النوم.

وصفة علاجية بشقائق النعمان [بوقرعون]: يعمل مستحلب لمدّة 10 دقائق بسفّة من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، أو بمقدار 10 إلى 15 غراما لكل ليتر من الماء الساخن. يصفى ويشرب بمقدار 3 فناجين محلاة بالعسل في اليوم.

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب خماسي كالآتي: يؤخذ 50 غراماً من الأوراق ورؤوس الأزهار المزهرة الجافة والمفرومة، تغمر بـ 1 ليتر من الماء المغلي، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ويشرب منه فنجان كل ليلة قبل النوم.

43 - Les Cauchemars

Les Remèdes

Avec L'Aubergine [Solanum Melangeroa]: Réalisez une teinture alcoolique au cinquième en faisant macérer une partie des fruits secs ou des fleurs fraîches pour 5 parties d'alcool à 60°. Prenez chaque soir 40 gouttes au coucher.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhœas]: Laissez infuser pendant 10 minutes une pincée de fleurs sèches par une tasse d'eau bouillante. Ou 10 à 15 grammes par litre d'eau chaude. Filtrez et buvez à raison de 3 tasses sucrées au miel par jour.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Préparez une infusion à 5%



وصفة علاجية بالملفوف [كرنب] والناعمة [مريميّة]: تمزج أوراق الناعمة المخزنية وأوراق الملفوف (كرنب) ثم توضع لتستحلب بمقدار 5% لكل كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب لمدّة 15 دقيقة، تستهلك دافئة عند الشراب قبل النوم.

وصفة علاجية بالترنجان: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام بروؤس الأزهار المزهرة والأوراق الجافة لكل فنجان من الماء الساخن. تستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان بين وجبات الطعام وفنجان قبل النوم.

44 ـ الاكتئاب

مفهومه: هو إضطراب عاطفي يُترجَم بشعور عدم الاستقرار، يسيطر على الشخص دون أي سبب معين لأنه مرتبط بمشاعر داخلية، وحده المصاب يشعر بها.

comme suit: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 50 grammes de feuilles et sommités fleuries séchées et coupées. Laissez infuser pendant 10 minutes. Buvez-en une tasse au coucher.

Avec Le Chou et La Sauge: Mélangez des feuilles de Sauge et des feuilles du Chou. Puis faites une infusion à 5% dans l'eau bouillante. Laissez reposer environ 15 minutes. Consommez tiède avant le coucher.

Avec La Mélisse [Melissa Officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère à dessert de sommités fleuris et des feuilles séchées par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez deux tasses entre les repas et une tasse avant le coucher.

44 - L'Angoisse - L'Anxiété

DÉFINITION: C'est un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment d'insécurité.

من ناحية أخرى، فإن كلّ علامات الخوف تكاد تكون موجودة من نبضات القلب المتسارعة، إلى العرق البارد والارتجاف، إلى الدموع الغزيرة. وكل هذا يترافق مع قلق كبير تجاه الأشخاص المحيطين بالمكتب.

عوارضه: يتململ المريض، أو يمشي دون هداية أو حتى يتسمّر مكانه بفعل الهلع الذي يكبر داخله. وتدوم هذه النوبات عامةً من ساعة إلى اثنين، وعندما تتكرر وبقوة، فإنها تتحول إلى قلق نفسي.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالزعرور الشائك:** يؤخذ 15 إلى 20 غراماً من الأزهار الجافّة، لكل ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستحلب من 5 إلى 7 دقائق ويستعمل شراباً 3 مرات في اليوم لمدة 20 يوماً في كل شهر.
- **وصفة علاجية بالزيزفون:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة متوسطة من الأزهار الجافّة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحلب مدّة 5 دقائق، يشرب في اليوم من 2 إلى 4 فناجين.

Elle assaille la personne sans aucune raison valable, car elle est liée à des sensations intérieures que seul le sujet concerné sent.

Tous les signes de la terreur peuvent être présents: les battements de cœur, les sueurs, les tremblements, les crises de larmes. Tout ceci, accompagné par un souci terrible pour ceux qui les entourent.

SYMPTÔMES: Le malade peut s'agiter, marcher sans but ou rester cloué sur place, par la panique qui grandit en lui. La durée d'une crise d'anxiété est en général de 1 à 2 heures. Quand les crises se répètent fortement, on parle d'angoisse.

Les Remèdes

- **Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]:** Versez un ¼ de litre d'eau bouillante sur 15 à 20 grammes de fleurs sèches. Laissez infuser 5 à 7 minutes. Utilisez cette préparation 3 fois par jour, 20 jours par mois.
- **Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]:** Versez une tasse d'eau bouillante sur une



وصفة علاجية بالحبق: يؤخذ مقدار 30 إلى 50 غراماً من النبتة الجافّة (أغصان، أوراق، الرؤوس المزهرة، مزجاً أو مفرداً) وتغمر بليتر من الماء المغلي وتترك لتستحلب حوالي 5 دقائق، يصفى ويشرب فنجان بعد كل وجبة طعام.

وصفة علاجية بورد السياج [نسرين]: تؤخذ 5 إلى 10 ثمرات صغيرة غضة وتغمر بفنجان من الماء المغلي، ثم توضع على النار وتغلى مرّة أخرى لمدّة دقيقتين، تستعمل شراباً بمقدار 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالشيكورية [هندباء برية]: يعمل مغلي بمقدار 15 إلى 30 غراماً من العروق الجافة في 1 ليتر من الماء لمدّة 15 دقيقة، ثم تترك لتستحلب مدّة 15 دقيقة، يصفى ويشرب فنجان واحد قبل كل وجبة.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنيّة: يسكب 1 ليتر من الماء المغلي على 20 إلى 30 غراماً من الأوراق الجافة. تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، تصفى وتستهلك شراباً من فنجانين إلى 3 في اليوم بعد الأكل.

cuillère à dessert de fleurs sèches et laissez infuser 5 minutes. Buvez 2 à 4 tasses par jour.

Avec Le Basilic [Ocymum Basilicm]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 30 à 50 grammes de plantes séchées (tiges, feuilles, sommités fleuries, en mélange ou non); laissez infuser 5 minutes. Buvez une tasse après chaque repas.

Avec L'Eglantier [Rosa Camina]: Versez une tasse d'eau bouillante sur 5 à 10 fruits frais et faites bouillir 2 minutes. Consommez 4 tasses par jour.

Avec La Chicorée [Cichorium Inthybus]: Faites bouillir 15 à 30 grammes des racines sèches dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez 1 tasse avant chaque repas.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 20 à 30 grammes de feuilles sèches et laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour après les repas.

45 ـ التعب

العلاجات

- **وصفة علاجية بالبصل:** يفرم رأس بصل فرماً ناعماً وينقع لعدّة ساعات في الماء الساخن، يصفى، ويحلّى بالعسل. يستعمل شراباً في الصباح على الرّيق مع إضافة بعض قطرات من عصير الليمون.
- **وصفة علاجية بالبرتقال:** البرتقال يحتوي على 50 غراماً من فيتامين ج في 100 غرام من العصير. والعصير يجب أن يستهلك حاضراً، ولهذا الغرض يشرب في اليوم 2 إلى 3 فناجين قبل الطعام.
- **وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]:** يشرب كل صباح كأس عصير على الرّيق.
- **وصفة علاجية بالأعشاب:** يعمل مغلي بمقدار 100 غرام من كل نبتة من النباتات التالية:

45 - La Fatigue

Les Remèdes

- **Avec L'Oignon [Allium Cepa]:** Hachez finement un oignon et faites-le macérer et sucrez au miel. Buvez le matin à jeun additionné à quelques gouttes de jus de citron.
- **Avec L'Oranger [Citrus Auranteim]:** L'Orange contient 50 grammes de vitamine C pour 100 grammes de jus. Ce dernier doit être consommé frais. Buvez 2 à 3 verres par jour avant les repas.
- **Avec La Carotte [Damcus Carota]:** Buvez tous les matins à jeun 1 verre de jus.
- **Avec Plusieurs Plantes:** Faites une décoction de 100 grammes de chacun



إكليل الجبل، شيح، فليو، خزامى، زعتر ملوك لكل 5 ليترات من الماء. يصفى المغلي ويضاف إلى ماء الحمام ويعمل حمام وذلك مرتين في الأسبوع مع التزام الراحة.

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: يعمل مستحلب بمقدار 40 غراماً من الجذور، لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك لتستحلب 5 دقائق، يصفى ويشرب بمقدار فنجان بعد الطعام مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بحمام ماء زهر الزيزفون: تستحلب 3 قبضات من زهر الزيزفون في 3 ليترات ماء ساخن تضاف إلى ماء الحمام ذات درجة حرارة 37°، يجلس المريض في ذلك الحمام 10 دقائق ويرتاح بعده 30 دقيقة وذلك مرتين في الأسبوع.

des plantes suivantes: Romarin, Armoise, Menthe poivrée, Lavande, Serpolet pour 5 litres d'eau. Filtrez et versez dans l'eau du bain, et prenez un bain 2 fois par semaine avec un grand repos.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Faites une infusion à raison de 40 grammes de racines par litre d'eau chaude. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez une tasse après les repas 2 à 3 fois par jour.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Infusez 3 poignées de fleurs de tilleul pour 3 litres d'eau chaude. Ajoutez cette infusion à l'eau du bain de 37°, baignez-vous 10 minutes, puis reposez-vous 30 minutes et ceci 2 fois par semaine.

46 - النقاهة

العلاجات

وصفة علاجية بثريد الشوفان [القصيبة]: تؤخذ 3 إلى 4 ملاعق من حبوب الشوفان (القصّيبة) وتضاف إليها 2 إلى 3 ملاعق من ماء البئر أو النبع أو ماء معدني، ثم تترك لتنقع ليلة كاملة. وفي الصباح يضاف إلى هذا المنقوع قليل من الحليب الساخن وكميّة كبيرة من العسل الصافي، ويؤكل طعاما لفطور الصباح.

وصفة علاجية بالحلبة: تؤخذ ملعقة صغيرة من دقيق الحلبة وتمزج بالعسل أو بالحليب المغلي ثم تؤكل مع فطور الصباح.

وصفة علاجية بلسان الحمل: يؤخذ 80 غراماً من أوراق نبتة لسان الحمل الطازجة والنظيفة، ثم تغمر بنصف ليتر من الماء البارد، توضع على النار الخفيفة لغاية الغليان. ثم توضع في إناء فخاري وتترك لتنقع من المساء حتى الصباح، ثم تصفّى. يضاف رطل من العسل

46 - La Convalescence

Les Remèdes

Avec L'Avoine [Avena Sativa]: Macérez pendant une nuit complète 3 à 4 cuillères des grains d'avoine, y ajoutez 2 à 3 cuillères d'eau minerale ou du puits. Le matin ajoutez un peu de lait bouilli et une grande quantité de miel pur. Consommez ceci comme un petit déjeuner.

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Mélangez une petite cuillère de la poudre du fenugrec avec le miel ou le lait bouilli. Mangez le matin à jeun.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Mettez 80 grammes de feuilles fraîches et propres dans un demi litre d'eau, laissez bouillir un peu. Mettez après dans une vaisselle en porcelaine et laissez macérer une nuit complète.



ويحرّك، ثم يطبخ المزيج لغاية الغليان. يوضع الجميع في إناء زجاجي. تؤخذ ملعقة كبيرة قبل الأكل ثلاث مرات في اليوم.

- **وصفة علاجية بالأسبانخ [السبناخ]:** تطبخ أوراق الأسبانخ وتؤكل يومياً لمدة أسبوع مرّة في الشهر.
- **وصفة علاجية بالشمندر [بتراف]:** تؤكل الجذور أو الأوراق في السلطة مرتين في اليوم.

47 ـ المنبهات

ملاحظة تفيد لإعانة الجسم بعد القيام بعمل شاق مرهق، ولإزالة التعب وللشعور بالراحة.

Filtrez le matin et y ajoutez 500 grammes de miel. Agitez bien puis faites bouillir sur un feu doux. Conservez le mélange bouilli dans une vaisselle en verre. Prenez une cuillère avant les repas 3 fois par jour.

- **Avec L'Epinard [Spinacia Oleracea]:** Les feuilles d'épinard cuites sont consommées pendant une semaine chaque mois.
- **Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]:** Mangez les racines ou les feuilles dans la salade 2 fois par jour.

47 - Les Stimulants

REMARQUE Les stimulants aident le corps après un grand effort et éliminent la fatigue provoquée.

العلاجات

- **وصفة علاجية بحمّام الملح:** يملأ سطل بالماء الدافىء ثم تضاف إليه حفنة من الملح. يحرك الملح في الماء جيّداً، وتوضع القدمان في هذا الحمام لمدّة 10 دقائق.
- **وصفة علاجية بحمّام الزعتر البري:** تؤخذ حفنتان أو ثلاثة من الزعتر البري، وتوضع في إناء مع 2 إلى 3 ليترات من الماء البارد. يوضع الإناء على نار هادئة لغاية الغليان لمدّة 10 إلى 15 دقيقة. يصفّى، ويضاف الماء المغلي إلى ماء الحمام (البانيو) ثم يستعمل للحمّام.
- **وصفة علاجية بحمام النعنع:** تؤخذ حفنتان أو ثلاثة من النعنع الأخضر أو اليابس وتغمر بليترين أو ثلاثة من الماء البارد. توضع على نار هادئة وتغلى لمدّة 10 إلى 15 دقيقة. يصفّى ويضاف الماء المغلي إلى ماء الحمام.
- **وصفة علاجية بحمام المرزنجوش [مردقوش]:** تؤخذ حفنتان أو ثلاث من كامل النبتة الغضّة أو الجافّة وتغمر بليترين أو ثلاثة من الماء البارد. توضع على نار هادئة وتغلى لمدة 10 إلى 15 دقيقة. تصفّى، ويضاف الماء المغلي إلى ماء الحمام.

Les Remèdes

- **Avec Un Bain De Sel:** Remplissez un seau d'eau tiède, y ajoutez une poignée de sel. Mélangez bien, puis y plongez les pieds pendant 10 minutes.
- **Avec Un Bain Au Thym [Thymus Vulgaris]:** Prenez 2 à 3 poignées du Thym Sauvage, plongez-les dans 2 à 3 litres d'eau. Portez à ébullition sur un feu doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et ajoutez l'eau bouillie au bain et baignez-vous.
- **Avec Un Bain à La Menthe [Mentha Viridis]:** Prenez 2 à 3 poignées de la menthe verte ou sèche, plongez-les dans 2 à 3 litres d'eau. Portez à ébullition sur un feu doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et ajoutez l'eau bouillie au bain et baignez-vous.
- **Avec Un Bain à La Marjolaine [Origanum Vulgare]:** Prenez 2 à 3 poignées de la plante entière fraîche ou sèche, plongez-les dans 2 à 3 litres d'eau froide, portez à ébullition sur un feu doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et ajoutez l'eau bouillie au bain et baignez-vous.

48 ـ المنشّطات

العلاجات

ملاحظة بعض الأعشاب الطبية تستعمل لوصفات منشطة ويمكن اتخاذها لفترة طويلة نوعاً ما أو عند الحاجة.

- **وصفة علاجية بالشبت:** تؤخذ ملعقة صغيرة من بذر الشبت وتسحق قليلاً، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن. يترك ليستحلب لمدّة 10 دقائق، يصفّى المستحلب ويستهلك شراباً كوباً بعد الطعام وذلك 2 إلى 3 فناجين في اليوم.
- **وصفة علاجية بالمرزنجوش [مردقوش برّي]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من النبتة الجافة لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفى ويستهلك شراباً بمقدار فنجان بعد الطعام 3 مرات في اليوم.

48 - Les Activants

Les Remèdes

Remarque Quelques plantes médicinales s'utilisent comme des remèdes sthéniques pour une longue période ou au besoin.

- **Avec L'Aneth [Anethum Graveolens]:** Prenez une cuillère à café des grains d'Aneth. Ecrasez-les et rendez-les en poudre. Infusez-les dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse après chaque repas 3 fois par jour.
- **Avec La Marjolaine [Origanum Vulgare]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe de la plante sèche pour une tasse d'eau bouillante qui

وصفة علاجية بالشمر [بسباس]: تؤخذ ملعقة كبيرة من الأوراق والسيقان، تُغمر بكوب كبير من الماء ويغلى على النار. يؤخذ عن النار ويترك لينقع لمدة 10 دقائق، يُصفّى ويستهلك شراباً من 2 إلى 3 أكواب في اليوم وذلك بعد الأكل. مع إمكان تحليته بالعسل.

وصفة علاجية بالكزبرة [التابل]: تؤخذ ملعقة صغيرة من بذر الكزبرة المسحوق، وتغلى في كوب من الماء لمدّة 5 دقائق. تصفّى، ويشرب كوب محلّى بالعسل بعد الطعام مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالزعتر البري: يعمل مستحلب بملعقة شاي من مسحوق النبتة لكل كوب من الماء المغلي. يستحلب 10 دقائق، يصفى ويشرب بالعسل مرتين في اليوم بعد الأكل.

reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse après le repas 3 fois par jour.

- Avec La Fenouil [Anethum Fœniculum]: Prenez une grande cuillère des feuilles et des rameaux du fenouil. Plongez-les dans une tasse d'eau . Portez à ébullition 5 à 10 minutes. Faites reposer 10 minutes. Filtrez et buvez par jour 2 à 3 tasses, que vous pouvez sucrer au miel.
- Avec La Coriandre [Coriandrum Sativum]: Prenez une petite cuillère de la poudre des grains. Faites-la bouillir dans une tasse d'eau pendant 5 minutes. Filtrez et buvez une tasse sucrée au miel 2 fois par jour.
- Avec Le Thym Sauvage [Thymus Serpyllum]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la poudre de la plante pour une tasse d'eau bouillante. Infusez-la 10 minutes, filtrez, sucrez au miel et buvez 2 tasses par jour.

49 - المعقمات

العلاجات

ملاحظة هذه الوصفات واقية من العدوى

وصفة علاجية بمزيج نباتي (استعمال خارجي): لوقاية الجسم من الإصابة بالعدوى عند مخالطة المرضى مباشرة، ينصح باستعمال دهنٍ للتمسيد الخارجي (خاصة الأيدي) بمزيج نباتي مركب كالآتي:

يؤخذ ليتران من خل العنب وتضاف إليه الأعشاب التالية:

- 30 غراما من الإكليل (حصا البان).
- 30 غراما من الزعتر البري.
- 30 غراما من الناعمة المخزنية (مريمية).

49 - Les Stérilisateurs

Les Remèdes

Remarque Ces remèdes sont contre la Contagion...

Avec un Mélange des Plantes (Usage Externe): Pour protéger le corps contre la contagion lors des contacts directs avec les malades, faites un massage externe (surtout sur les mains) avec le mélange suivant:

Prenez 2 litres de vinaigre de raisin et y plongez les plantes suivantes:

- 30 grammes de Romarin.
- 30 grammes de Thym Sauvage.
- 30 grammes des Feuilles de la Sauge.

- 30 غراما نعنع (نعناع).
- 30 غراما أفسنتين (أو ما يعوضها).
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل.
- 2 فص من الثوم.
- 1 عود قرفة.

ثم يترك الخليط المذكور لينقع في الخل لمدّة 7 إلى 10 أيام. يصفى بعد تلك المدّة ويضاف إلى المنقوع 30 غراماً من حامض الخل (يباع في الصيدلية). يخض جيداً ويحفظ في قارورة محكمة السد، ويستعمل عند الحاجة، كما ذكر آنفاً.

- **وصفة علاجية بالعرعر (استعمال داخلي):** تمضغ بعض حبات العرعر بدون بلعها ويبلع عصيرها للوقاية من العدوى.
- **وصفة علاجية بالبصل:** عند السفر لمناطق أخرى، تؤكل كميّة من البصل أو عند الوصول يستحسن أكل بصلة.

- 30 grammes de la Menthe Verte.
- 30 grammes d'Absinthe.
- 1 petite cuillère de Girofle.
- 2 gousses d'ail.
- 1 tige de Cannelle.

Laissez macérer ce mélange dans le vinaigre de 7 à 10 jours, filtrez après et y ajoutez 30 grammes de l'acide de vinaigre (vendu dans la pharmacie). Bien agitez, mettez cette préparation dans une bouteille bien bouchée, pour être prête à l'utilisation au besoin.

- Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Commnis] (Usage Interne): Croquez quelques grains sans les avaler mais avalez le suc obtenu.
- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Au moment de voyager pour une autre région, mangez une quantité d'oignon en arrivant.

50 ـ التدخين

العلاجات

وصفة علاجية بالبطيخ الأحمر: تؤخذ بطيخة حمراء اللون (يعني دلاعة)، تغسل غسلاً جيّداً وتنشف بعد ذلك. تقسم إلى نصفين متساويين، ثم يفرغ أحد النصفين حتى القشور، فتصير كأنها وعاء مدوّر. وهذا الوعاء البطيخي يملأ بـ 400 إلى 500 غرام من العسل الصافي ثم توضع في كوشة المطبخ بدرجة مئوية °150 لمدّة 20 دقيقة، ثم تسحب من الفرن وتترك لتبرد، وبعدها تحفظ في الثلاجة لتكون صالحة للإستعمال. (يعني العسل المطبوخ في نصف الدلاعة).

الاستعمال يؤخذ منها على الرّيق يومياً ملعقة كبيرة لمدّة تتراوح بين الأسبوع إلى 15 يوماً، حتى يشعر بقلة الرغبة في التدخين.

وصفة علاجية مجرّبة: أولاً اتخذ قراراً في نفسك أنك ستعلن الحرب تدريجياً على

50 - Pour Cesser De Fumer

Les Remèdes

Remède avec la Pastèque Rouge: Prenez une pastèque rouge, lavez-la bien de l'extérieur, divisez-la en deux parties. Videz une des deux parties de tout le fruit interne, jusqu'à ce qu'elle soit comme une tasse ronde. Remplissez cette tasse vide de 400 à 500 grammes de miel pur et mettez-la dans le four à 150° ; laissez cuire pendant 20 minutes. Quand elle se refroidit, conservez-la au frigidaire.

Mode d'emploi Prenez une grande cuillère le matin à jeun pou une semaine ou deux.

Remède Expérimenté: Pour déclarer la guerre contre les cigarettes

التدخين. فاستعن واطلب العون من ساعة يدك لأن لها عامل سحري في مقاومة التدخين وتعديل استهلاكه. ولهذا الغرض اتخذ موعداً مع يوم جميل وفي ذلك الصباح الجميل أعط لساعتك الأمر في الهجوم ولا تدخن إلا كل ساعتين. مثلاً خذ سيجارة في الثامنة والعاشرة إلخ مدّة 5 أيام وبعد تلك المدة زدها ساعة أخرى... وبهذه الطريقة تغلّب الآلاف من الناس على الانتحار البطيء.

وصفة علاجية لتنظيف الرئتين من آثار الدخان: يعمل منقوع كل ليلة بفنجان نصفه ماء والنصف الآخر حمص نظيف. وفي الصباح يشرب الماء المنقوع على الرّيق مدّة تتراوح بين 15 و21 يوماً.

demandez l'aide de votre montre; c'est elle qui règle et stabilise la consommation du tabac; et pour ceci: Dès un beau jour, mettez-vous sous l'ordre de votre montre; c'est à dire: fumez chaque 2 heures; prenez une cigarette à 8 heures, à 10 heures à 14 heures à 16 heures etc. Après prenez chaque 3 heures une cigarette, à 8 heures, à 11 heures, à 13 heures. Des milliers de fumeurs ont abandonné le tabac et arrêté ce lent suicide, de cette façon.

Remède Pour Purifier Les Poumons: Macérez chaque nuit une tasse d'eau mélangée à une demi tasse de pois chiche. Le matin à jeun buvez l'eau de la macération pendant 15 à 21 jours.



قسم الأمراض الجلدية

Partie des Maladies de la Peau



51 ـ الجلد الرقيق

العلاجات

- **وصفة علاجية بالقرّاص [الحريقة]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الأوراق الغضّة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى ويشرب فنجان قبل وجبة كل طعام.
- **وصفة علاجية بالزعرور:** تؤخذ ثمرة غضّة أو اثنتين ثم تهرس في مهراس وبعدها تعصر عن طريق قطعة من الشاش للحصول على العصير الذي يستعمل غسيلاً كل صباح.
- **وصفة علاجية بالجرجير:** يستهلك العصير الحاضر من كامل النبتة الغضّة بمقدار 50 إلى 150 غراماً في اليوم ممزوجة بالماء أو بسائل مثل الحليب المغليّ ولكن يشرب بارداً.

51 - La Peau Sensible

Les Remèdes

- **Avec L'Ortie [Urticxa Urens]:** Utilisez l'infusion d'une cuillère à dessert des feuilles fraîches coupées pour une tasse d'eau. Après filtrage, buvez-en une tasse avant chaque repas.
- **Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]:** Pilez une ou deux aubépines crues dans un mortier. Passez à travers un linge fin pour receuillir le suc qui sera employé en lotion tous les matins.
- **Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]:** Utilisez le suc extrait de la plante fraîche à la dose de 50 à 150 grammes par jour dans de l'eau ou du lait. A boire froid.

- **وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]:** تؤخذ الأوراق الخضراء وتوضع فوق بشرة الوجه لمدة 20 دقيقة كل صباح.
- **وصفة علاجية بالطرخشقون:** يؤخذ 20 غراماً من الأوراق الطرية و20 غراماً من العروق الجافة وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد وتترك لتنقع مدّة ساعتين كاملتين. ثم توضع على النار وتغلى لمدة لحظات، ثم تترك لتهدأ مدّة ربع ساعة. تصفّى قبل الاستهلاك ويشرب 3 فناجين في اليوم وذلك قبل الوجبات الرئيسيّة للطعام.

52 ـ الجلد الجاف

العلاجات

- **وصفة علاجية بالخيار [الفقوس]:** ـ يقطع الخيار شرائح مستديرة وتوضع في المساء قبل النوم لمدّة ربع ساعة.

- **Avec Le Chou [Brassica Olearacea]:** Appliquez des feuilles vertes du chou sur le visage le matin durant 20 minutes.
- **Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]:** Laissez tremper pendant 2 heures dans un litre d'eau froide 20 grammes de feuilles fraîches et 20 grammes de racines séchées, en amenant ensuite doucement à ébullition. Laissez bouillir quelques secondes, puis faites reposer un ¼ d'heure avant de filtrer. Buvez 3 tasses par jour avant les repas.

52 - La Peau Sèche

Les Remèdes

- **Avec Le Concombre [Cucumis Sativus]:** - Appliquez des rondelles de



- يصنع حليب الخيار كالآتي: يهرس في مهراس 50 غراماً من حبوب اللوز الحلو المقشرة، ثم توضع في آنية بلورية ويضاف إليها 250 غراماً من عصير الخيار المسخّن (عند صب العصير يكون بارداً يعني بعدما سخّن) يمزج الجميع ويصفى بمصفاة حرير أو بشاش رقيق. يضاف إلى المصفّى 250 غراماً من الكحول النقي وغرامٌ واحدٌ من رحيق الورد. يحفظ المزيج في آنية بلورية، ويستعمل غسيلاً في كل صباح.

- **وصفة علاجية بالعنب [كرم العنب]:** يستعمل عصير العنب كالآتي: يملىء فنجان من العصير ثم تؤخذ قطنة وتغمس فيه لتغسل كامل الوجه، وتترك لتجف لمدّة 10 دقائق. وبعدها مباشرة يغسل الوجه بالماء الدافىء الممزوج بسفّة من الكربونات.

- **وصفة علاجية بالبرتقال:** توضع كل صباح الثمار المقشرة (الأبراج المقشرة) على بشرة الوجه لمدّة تتراوح بين 15 و20 دقيقة وبعدها يغسل الوجه بالماء الممزوج بالكربونات.

- **وصفة علاجية بزيت اللوز:** يستعمل زيت اللوز الحلو بوضعه فوق بشرة الوجه لمدّة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة. تكرر هذه العملية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

concombre le soir au coucher durant d'heure.

- Préparez un lait de concombre: Ecrasez dans un mortier 50 grammes d'amandes douces décortiquées. Versez lentement 250 grammes du jus de concombre bouilli et refroidi. Et passez à travers une mousseline. Ajoutez 250 grammes d'alcool et 1 gramme d'essence de rose. Gardez le mélange dans une bouteille en verre. Utilisez en lotion chaque matin.

- Avec La Vigne [Vitis Vinifera]: Appliquez le jus de raisin, qui sera utilisé comme lotion, sur le visage à l'aide d'un coton. Laissez sécher 10 minutes et lavez à l'eau tiède avec une pincée de bicarbonate de soude.
- Avec L'Oranger [Citrus Auranteim]: Appliquez chaque matin la pulpe du fruit pendant 15 à 20 minutes et rincez à l'eau bicarbonatée.
- Avec L'Huile D'Amande: Utilisez l'huile d'amande douce en appliquant le matin pendant 15 à 20 minutes, deux ou trois fois par semaine.

53 ـ الجلد الأحرش

العلاج

وصفة علاجية بالكراث: تؤخذ الجهة البيضاء من رأس كراث كبير وتغلّف بورقة مبلّلة ثم تطبخ لمدة ساعة. وبعدها تخرج وتهرس وتمزج بقليل من شحم الخنزير البري الجاف، ويستعمل هذا الخليط ضميدة فوق الجلد الأحرش. للاستعمال مرة باليوم فقط.

وصفة علاجية باللوز الحلو: يؤخذ 200 غرام من ثمار اللوز الحلو (لوز فريك) ثم تعجن هذه الكمية حتى تصبح كالضميدة وتوضع فوق الموضع الأحرش. ويستعمل هذا العلاج في الصباح عند القيام من النوم مباشرة. وتترك الضميدة 10 دقائق ثم يغسل الوجه جيّداً.

وصفة علاجية بالتّين: يرحى 300 غرام من ثمار التين الجيّد، ويستخرج عصيرها، ثم يضاف بقدره كمية ماء. يمزج جيّداً، وللاستعمال تغطس قطنة في العصير المحصول وتوضع لبخة على موضع الجلد الأحرش.

53 - La Peau Rugueuse

Les Remèdes

Avec Le Poireau [Allium Sativum]: Prenez le blanc d'un gros poireau, enveloppez-le avec un papier mouillé et faites-le cuire pendant 1 heure. Puis écrasez le poireau avec un Noix de Saindoux. Appliquez ce mélange en guise de cataplasme et renouvelez une fois par jour.

Avec L'Amandier: Pressez 200 grammes d'amandes (fruit) pour obtenir une pâte. Passez ce mélange sur les parties rugueuses le matin au réveil. Laissez pénétrer 10 minutes puis rincez abondamment.

Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Broyez 300 grammes de figues puis

وصفة علاجية بالجزر [أسفنارية]: تؤخذ كمية من الجزر الغضة ثم تقطع وتوضع في عصارة غلال ويستخرج عصيرها، وهذا الأخير يسخن فوق النار، ثم يوضع دافئاً فوق الموضع الأخرش لمدة 30 دقيقة، تكرر العملية مرتين في اليوم.

54 - الجلدة الدهنية

العلاجات

وصفة علاجية بالخيار [الفقوس]: - يقطع الخيار دوائر رقيقة، ثم يوضع على ساحة الوجه المندى، لمدّة لا تقل عن ربع ساعة، ومن المستحسن حجب الوجه عن الريح.

- يُغسل الخيار ويقطع ويهرس ثم يعجن، ويستعمل لبخة على مستوى الأماكن الدهنية، وتترك اللبخة في مكانها لمدّة تتراوح بين 10 و15 دقيقة.

ajoutez au suc obtenu une quantité d'eau pareille. Imbibez un coton avec la solution obtenue et appliquez sur le corps.

Avec La Carotte [Daucus Carota]: Prenez des carottes fraîches que vous passez dans un presse-fruits. Faites chauffer le jus que vous appliquez sur les parties rugueuses 30 minutes. Répétez 2 fois par jour.

54 - La Peau Grasse

Les Remèdes

Avec Le Concombre [Cucumis Sativum]: - Coupez un concombre en fines rondelles que vous déposez sur le visage humide. Laissez agir un quart d'heure et protégez-vous du vent.

وصفة علاجية بالفراولة [الفريز]: تقطع بعض حبات ثمار الفراولة كل ثمرة إلى نصفين، يدلك الوجه دلكاً خفيفا حتى يدخل ماء الثمرة إلى البشرة. ويستعمل هذا العلاج في المساء، ويمكث كامل الليل وفي الصباح يغسل الوجه غسلاً كبيراً.

وصفة علاجية بالليمون: يستخرج عصير ليمونة أو اثنتين، ويجعل هذا العصير في فنجان. وبواسطة قطعة قطن، يدلك الوجه دلكاً خفيفاً حتى يتسرب العصير داخل البشرة. يستعمل هذا الدلك صباحاً كما في المساء.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: يغسل الوجه ويترك مندّى قليلاً، ثم توضع فوقه أوراق الملفوف الغضة الطرية والمفطحة، أو يستخرج عصيرها ويوضع لبخاً فوق الموضع الدهني. وتترك اللبخة فوق البشرة الجلدية أكثر من عشرين دقيقة للحصول على نتيجة جيّدة.

- Ecrasez un concombre lavé et pelé puis déposez cette préparation au niveau des zones grasses; prolongez l'application 10 à 15 minutes.

Avec Le Fraisier [Firagaria Vesca]: Coupez quelques fraises en deux et frottez doucement le visage à l'aide de celles-ci; faites pénétrer et laissez agir toute la nuit. Le matin rincez à grande eau.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Pressez le jus d'un ou de deux citrons que vous déposez à l'aide d'un coton sur le visage en faisant pénétrer le suc doucement. Faites une application le matin et le soir.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Appliquez directement les feuilles fraîches de chou sur le visage humide et propre, ou pressez le suc pour le déposer au niveau des zones grasses. Laissez agir le masque une vingtaine de minutes.

55 - الجلد المرخي

العلاجات

- **وصفة علاجية بالليمون:** تقطع ليمونة إلى شرائح دائريّة رقيقة، وتوضع فوق بشرة الوجه على كامل محيطه، وتحفظ العينان بقطنة مغطسة بقليل من ماء الورد لمدّة 20 دقيقة.

- **وصفة علاجية بحب الملوك [كرز]:** توضع لبخة على كامل الوجه والرقبة من ثمار حب الملوك (كرز) المهروسة. تستعمل هذه اللبخة من 30 دقيقة إلى ساعة كاملة، وبعدها يغسل الموضع بالماء الصافي.

- **وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]:** يعصر الجزر النيء المفروم بواسطة عصارة كهربائية ويؤخذ 250 غراماً من هذا العصير، ويستعمل غسيلاً كل مساء بدون أن يغسل الوجه حتى الصباح.

55 - La Peau Filasque

Les Remèdes

- Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Découpez un citron en rondelles fines, et appliquez-les sur le visage en protégeant vos yeux avec un coton trempé dans l'eau de rose pour 20 minutes.
- Avec La Cerise [Prunus Cerasuri]: Appliquez sur le visage et le cou un cataplasme de cerises écrasées. Conservez-le entre 30 minutes et une heure. Rincez à l'eau claire.
- Avec La Carotte [Daucus Carota]: A l'aide d'une centrifugeuse recueillez le jus de 250 grammes de carottes crues. Utilisez ce jus en lotion tous les soirs. Rincez le visage le matin.

وصفة علاجية بالقراص [حرّيقة]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً بأوراق الحرّيقة (القراص) لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويستعمل غسيلاً للوجه.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: - تعمل ضميدة بأوراق الملفوف الطرية والمفلطحة. تترك هذه الضميدة فوق البشرة كامل الليل، تكرر الضميدة كل ليلة لمدّة 3 إلى 8 ليالي متتالية.

- يعصر رأس ملفوف صغير، ويستخرج عصيره. ثم يستعمل غسيلاً ولبخة كل مساء.

56 - التزييت الجلدي

مفهومه: كناية عن تزايد في مادة الزهم (المادة الدهنية التي يفرزها الجلد)، وهو سائل أبيض يميل إلى الإصفرار وينتشر على صفحة الجلد، للمساهمة في الحماية ضد بعض الميكروبات (الجراثيم).

Avec L'Ortie [Urtica Urens]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de feuilles par litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes. Utilisez en lotion.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: - Utilisez un cataplasme des feuilles de chou préalablement aplaties. Prolongez cette application toute la nuit. Répétez 3 à 8 nuits.

- Pressez un chou afin d'en retirer le suc que vous utilisez en lotion chaque soir.

56 - La Seborrhée

DÉFINITION: C'est une augmentation de la sécrétion du sébum (un liquide blanc jaunâtre), qui se répand sur la surface de la peau pour participer à la protection contre certains microbes.

التزييت الجلدي كثير الحصول في فترة المراهقة: فهو يعطي الجلد مظهراً دهنياً ويساهم في ظهور حبّ الشباب، كما يمكن أن يظهر خلال أي مرض عصبي. والتزييت يصيب عامةً الوجه وجلدة الرأس.

العلاجات

- **وصفة علاجية بالليمون:** يدهن أو يوضع صباحاً كما في المساء وعلى الوجه قطنة مغطسة بعصير الليمون. ولا تدهن المساحيق أو كريمات التجميل إلا بعد 20 دقيقة من الاستعمال الأول.
- **وصفة علاجية بالقرّاص:** إن غلي عروق القرّاص أحسن تنظيف لجلدة الشعر، ويحضر هذا المغليّ كالآتي: يؤخذ 80 إلى 100 غرام من العروق في 1 ليتر من خل العنب وتغلى على نار متوسطة لمدّة 5 إلى 10 دقائق وبعدها تحفظ في قارورة لتكون جاهزة للاستعمال.
- **وصفة علاجية بالأرقطيون:** يعمل مغلي العروق ومن المستحسن أن تكون غضّة. تغلى لمدّة 20 دقيقة 3 حفنات من العروق في 1 ليتر من الماء. بعدها تستعمل غسيلاً لإزالة الزيوت الجلدية فوق بشرة الوجه خاصة.

La séborrhée est fréquente à l'adolescence. Elle donne à la peau un aspect gras et favorise l'apparition des acnés. Elle peut également survenir au cours d'une maladie neurologique.

Les Remèdes

- **Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]:** Appliquez matin et soir sur le visage un coton imbibé de jus de citron. Laissez sécher 20 minutes avant d'appliquer une crème ou un poudrage.
- **Avec L'Ortie [Urtica Urens]:** Les racines bouillies de l'Ortie dans le vinaigre sont un tonique du cuir chevelu, et pour obtenir cette décoction préparez comme suit: Prenez 80 à 100 grammes des racines dans 1 litre de vinaigre de raisin, et laissez bouillir 5 à 10 minutes. Gardez ce liquide dans une bouteille bien bouchée.
- **Avec La Grande Bardane:** Préparez une décoction de racines fraîches de préférence. Faites bouillir pendant 20 minutes trois poignées par litre.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية والزعتر البري: يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من أوراق الناعمة و10 غرامات من الزعتر البري لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب هذا الشاي صباحاً كما في المساء (مع العلم أن هذه الوصفة علاجية صالحة أيضاً لغسل الشعر المزيت).

وصفة علاجية بالزعتر البري: يعمل مغلي مركّز بحفنة من الزعتر البري لكل 1 ليتر من الماء، ثم توضع على النار وتغلى حتى يتبخر نصفها ويبقى نصف ليتر مغلي. تصفى وتجعل في قارورة ويحفظ لوقت الحاجة، وتستعمل لتنظيف جلدة الشعر الزيتية.

57 - احمرار الجلد - البقع الحمراء

مفهومه: بقع حمراء تصيب الجلد وتختفي لدى الضغط عليها.

أسبابه: هي ناتجة عن تمدّد في الأوعية الدموية الخاصة بالجلد. ويعود سببها إلى حساسية

Utilisez cette décoction en lavage de la séborrhée du visage.

Avec La Sauge et Le Thym: Préparez une infusion avec 10 grammes de la sauge et autant de thym. Versez dans une tasse d'eau bouillante. Buvez cette tisane matin et soir (cette recette est excellente aussi pour le lavage des cheveux gras).

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez une décoction concentrée à l'aide d'une poignée de thym pour 1 litre d'eau. Faites bouillir jusqu'à réduction à moitié. Cette décoction est un tonique pour le cuir chevelu.

57 - Les Taches Rouges (Erythèmes)

DÉFINITION: Ce sont des rougeurs de la peau qui s'effacent à la pression.

CAUSES: Les érythèmes sont dus à une dilatation des vaisseaux sanguins de la peau.



ضد دواء ما، أو مرضٍ مُعدٍ (مثل الحصبة والحمراء) أو حتى إلى حروق الشمس.

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ملعقة كبيرة من ثمر الزعرور الأحمر والمدقوق ناعماً ثم يغمر بكوب من الماء البارد. يترك لينقع 30 دقيقة ثم يوضع على النار لغاية الغليان لمدّة 5 دقائق وعلى نار هادئة، يترك لينقع مدّة 10 دقائق، ثم يصفّى ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم.

وصفة علاجية بالورد: تؤخذ حفنة من أوراق زهر الورد غير المرشوشة بالمواد الكيماوية، ثم تغمر بربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب هذا المغلي مرة أو مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بأوراق العنب: تؤخذ حفنة من أوراق العنب وتغمر بربع ليتر من الماء البارد. توضع على النار لغاية الغليان، ثم يواصل الغلي على نار هادئة لمدّة 5 دقائق. تترك مغطاة لتنقع مدّة 10 دقائق ثم يصفّى المغلي ويشرب.

Ils ont pour causes soit une allergie à un médicament, soit une maladie infectieuse (comme la rougeole ou la rubéole), soit une cause physique comme les coups de soleil .

Les Remèdes

- Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Prenez une grande cuillère de la poudre des fruits rouges (écrasés) et mettez-la dans une tasse d'eau froide; Macérez-la 30 minutes. Portez à ébullition 5 minutes, reposez 10 minutes. Passez et buvez 1 à 2 tasses par jour.
- Avec La Rose Rouge [Rosa Gallica]: Prenez une poignée de pétales de roses rouges, cultivées sans produit chimique, plongez-la dans un ¼ de litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 fois par jour.
- Avec Le Raisin [Vitis Vinifera]: Préparez une décoction à raison d'une poignée de feuilles de raisin pour une tasse d'eau. Portez à ébullition, et laissez bouillir sur un feu moyen pendant 5 minutes. Reposez-la 10 minutes. Filtrez et buvez.

وصفة علاجية بالزيزفون: تؤخذ حفنة من أزهار زهر الزيزفون، وتغمر بنصف ليتر من ماء المطر. توضع في إناء فخاري، ثم تترك لتنقع مدّة يومين. وبعدها يغلى قليلاً حتى يصبح دافئاً، ويستعمل مباشرة على الجلد ككمّادات.

ملاحظة في حال عدم وجود ماء المطر يعوّض عنه بماء الماجن النظيف.

وصفة علاجية بالخس: تغلى لمدّة 5 دقائق بعض الأوراق الجيّدة في قليل من الماء، تترك حتى تبرد، وتوضع ككمادة على موضع الحمرة.

58 - حروق الشمس

مفهومها: تتحدّد بكونها ردّة فعل على تعرّض الجلد مطوّلاً للشمس. فبعد هذا التعرض الطويل، يصبح الجلد احمر اللون مع ظهور فقاعات. ويشعر عندها المصاب بألم مبرح وحارق.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Prenez une poignée des fleurs de tilleul et ajoutez-la à un litre d'eau de pluie. Mettez ce mélange dans une vaisselle en porcelaine, laissez macérer pendant deux jours. Puis faites bouillir un peu jusqu'il soit tiède. Appliquez en fomentation.

REMARQUE En cas d'abscence de l'eau de pluie on peut la remplacer par l'eau pure.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Faites bouillir pendant 5 minutes quelques feuilles fraîches dans un peu d'eau, reposez et appliquez-les en fomentation sur la rougeur.

58 - Les Brûlures De Soleil (Erythèmes Solaires)

DÉFINITION: Réaction de l'épiderme à une exposition solaire excessive.

وتشبه هذه الحروق حروق الدرجة الأولى والثانية. ويصيب عادة الأطفال أو الأشخاص ذوي البشرة البيضاء الرقيقة.

العلاجات

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [اللوش]: - يصنع مرهم صحّي في إناء فخاري ويمزج بملعقة خشب كميّة مركّبة كالآتي: 5 غرامات من صبغة[1] أزريون الحدائق، 10 غرامات من أوكسيد الزنك، 10 غرامات فازلين (يباع في الصيدلية) و10 غرامات من الوذح (خلاصة مستخرجة من صوف الغنم). يمزج الخليط واحدة بالواحدة وبكميّة قليلة صباً عند التحريك. وبهذه العملية نحصل على مرهم صحّي بطريقة جيّدة. يحفظ بعدها في آنية محكمة السد ويستعمل دهناً فوق موضع الحروق الشمسية.

- يعمل مغلي بمقدار 70 غراماً من أوراق الأزهار في 200 غرام من الماء. يوضع على النار لدرجة الغليان، يصفّى ويوزن بقية المغلي، ويضاف بضعف وزنه دهن (شحم)

Après une exposition trop intense ou prolongée au soleil, la peau devient rougeâtre avec des bulles et le patient ressent une douleur cuisante. L'érythème solaire correspond à une brûlure du premier ou second degré . Il survient surtout chez les personnes de teint clair ou chez les enfants.

LES REMÈDES

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: - Préparez une pommade en mélangeant dans un bol, avec une cuillère en bois: 5 grammes de la teinture du souci[1], 10 grammes d'oxyde de zinc, 10 grammes de vaseline et 10 grammes de lanoline. Incorporez les produits un à un et par petites fractions,

---

(1) كيفية صنع الصبغة: تملأ حفنة من أوراق أزهار أزريون الحدائق (اللّوش) في زجاجة بيضاء ثم يضاف إليها نصف ليتر من الكحول المركّز (90%). تسد بعدها الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة أسبوع، بعدها تصفى الصبغة وتحفظ في آنية محكمة السد لتكون جاهزة للاستعمال.

(1) La teinture se prépare comme suit: Plongez une poignée des pétales des fleurs de souci dans un demi-litre d'alcool à 90°. Incorporez dans une bouteille blahche, et gardez-la au soleil 7 jours, filtrez après et conservez-la dans un pot bien bouché prête pour l'utilisation.

الخنزير الناشف، ثم يوضع ليطبخ على النار حتى تتبخر نصف الكمية ونحصل على دهن جيّد. يحرك جيّداً عند الطبخ ثم يمزج جيداً بعدها حتى يكون دهناً حسناً ويحفظ في إناء صغير محكم السد، وعند الحاجة يستعمل دهناً على موضع حرق الشمس.

وصفة علاجية بالبابونج الألماني: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الأزهار الجافة لكل نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تستحلب لمدة 20 دقيقة، تغطس الكمادة في المستحلب وتوضع فوق الحرق.

59 ـ حب الشباب

مفهومه: حبّ الشباب هو إحمرار في الوجه والأنف والخدين.

pour que le mélange soit bien homogène. Conservez-le dans un petit pot fermé. Et appliquez la pommade sur la brûlure.

-Faites bouillir 70 grammes de pétales dans 200 grammes d'eau, filtrez puis pesez. Ajoutez-y 2 fois le poids de saindoux et laissez cuire jusqu'à évaporation de la moitié du liquide, c'est à dire jusqu'à consistance de la pommade. Mélangez bien pour que la pommade soit homogène et conservez-la dans un petit pot bouché. Appliquez sur la brûlure due au soleil, lors du besoin.

Avec La Camomille Allemande [Chrysanthemum Leucanthemum]: Faites infuser 1 cuillère à dessert des fleurs sèches dans un litre d'eau pendant 20 minutes. Appliquez sur la brûlure avec une compresse imbibée de l'infusion.

59 - L'Acné

DÉFINITION: L'acné est un érythème ou une rougeur au visage, y compris le nez et les joues.

أسبابه: أسباب ظهوره متعددة: بعد وجبات الطعام الحاد، أو بعد تناول مشروبات ساخنة، أو عند الدخول من البرد إلى غرفة شديدة التدفئة، وأخيراً لدى أي انفعال عصبي.

عوارضه: عندما يتزايد الاحمرار بصورة متواصلة، نشهد الأوردة الدموية متمددة في الوجه. ويتبع هذا الإحمرار اضطرابات عديدة في الجسم مثل الإمساك، القشرة في الشعر أو البثور في الوجه.

كما أن هناك **نوع آخر من حبّ الشباب** ألا وهو الذي يظهر عند المراهقين بشكل بثور صغيرة ذات رؤوس بيضاء وبقع حمراء على وجه المراهق. وإن حاولنا الضغط عليها، تترك هذه الحبوب آثار جروح صغيرة وثقوباً.

عند معظم المراهقين تتكاثر هذه الحبوب على الوجه والرقبة والصدر والظهر. لكنها تتعدى هذا كله أحياناً إلى الإبطين والردفين.

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: يعمل مغلي بحفنة من الأوراق وتغمر بنصف ليتر

CAUSES: Elles apparaissent surtout après les repas, ou après avoir absorbé des boissons chaudes, après être entré dans une pièce surchauffée en venant du froid, ou enfin lors d'une excitation.

SYMPTÔMES: Bientôt, la rougeur devient permanente; on peut voir les petits vaisseaux dilatés sur le visage: C'est l'ACNE ROSACEE qui peut s'accentuer et entraîner avec elle une constipation, des pellicules aux cheveux et des pustules au visage.

Une autre forme d'acné est à connaître, c'est **l'acné des adolescents;** Un ensemble de boutons à tête blanche et des taches rouges paraissent au visage de l'adolescent ou l'adolescente . Si on essaie de les piquer ou de les presser, les acnés laissent des traces de petites blessures, des cicatrices et des trous.

Pour la plupart, ces acnés se trouvent sur le visage, la nuque, la poitrine et le dos; mais elles peuvent aussi atteindre les aisselles et les fesses.

LES REMÈDES

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Utilisez une lotion, en préparant

من الماء، تغطى وتوضع على نار هادئة لمدّة ربع ساعة. يصفى المغليّ ويمزج مع نصف وزنه من ماء الورد. يوضع المزيج في قارورة نظيفة ويستعمل لتنظيف الوجه به أو تكميداً، وذلك صباحاً ومساءً.

- **وصفة علاجية بالخس:** اختر خسة من حجم متوسط، واغسل أوراقها جيّداً، وضعها لتغلي مدّة 20 دقيقة في الماء، وليستعمل هذا المغلي غسولاً.

- **وصفة علاجية بالبنفسج:** للاستعمال الخارجي والداخلي: يؤخذ 50 غراماً من الأوراق والأزهار وتغمر بـ 1 ليتر من الماء، ثم تغلى على نار هادئة. تترك لتنقع مدّة 10 دقائق. يصفى المغلي ويقسم إلى قسمين: يستعمل النصف الأول ككمادات، تكرر وتعوض الكمادة كل عشر دقائق. والنصف الثاني، يؤخذ شراباً على دفعات خلال النهار.

- **وصفة علاجية بالملفوف الأخضر [كرنب]:** تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتفرم ناعمة، ثم تدق وتوضع على الوجه ككمادات ولمدة نصف ساعة. تكرر هذه العملية في الصباح كما في المساء.

- **وصفة علاجية بالطرخشقون:** يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من العروق والأوراق

une décoction comme suit: Incorporez une poignée de feuilles de plantain dans un ½ litre d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu doux 15 minutes. Filtrez et ajoutez son demi-poids d'eau de Rose. Conservez dans une bouteille propre et utilisez-le comme lotion ou en fomentation matin et soir.

- Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Choisissez une laitue de taille moyenne, lavez les feuilles et faites-les bouillir 20 minutes environ dans l'eau. Utilisez cette décoction en lotion.

- Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]: Cette recette est pour l'usage externe et interne: Prenez 50 grammes de feuilles et de fleurs, plongez-les dans un litre d'eau. Faites-les bouillir. Reposez 10 minutes, filtrez et divisez cette décoction en 2 parties. Utilisez un demi-litre comme fomentation chaque 10 minutes et buvez le 2ème demi litre à plusieurs traits par jour.

- Avec Le Chou Vert [Brassica Oleracea]: Prenez quelques feuilles fraîches, écrasez-les et appliquez-les en fomentation sur le visage pendant 30 minutes. Répétez cette opération le matin et le soir.

- Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Préparez une infusion avec



المفرومة لكل 1 ليتر من الماء المغلي، ثم تغلى دقيقتين، يشرب منه 3 فناجين في اليوم وذلك قبل الأكل.

60 ـ فصل في الكلف، النمش والحبوب السوداء والوشم

1 ـ 2 مفهوم النمش والكلف (عن الحكيم الفيلسوف ابن سينا):

النمش والدم الميت قد يكون كدم قد انفتح عنه فوهة عرق ليفي، أو انصداع لضربة أو غيرها، فاحتقن تحت أعلى الجلد احتقانا في موضع يتأدى لونه وشكله منه. فما هو إلى الحمرة يكون نمشا، وما هو إلى السواد يكون برشا، واللطخي منه يسمى كلفا، وقوم يسمون

50 grammes des racines et des feuilles coupées pour 1 litre d'eau. Faites bouillir 2 minutes. Infusez 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour avant les repas.

60 - Ephelide, Lentigo, Comedon Et Tatouage

1- DÉFINITION DE L'EPHELIDE OU TACHES DE ROUSSEUR:

Petite tache cutanée pigmentée. Les éphélides, couramment appelées «taches de rousseur», sont fréquentes chez les sujets à peau pâle, blonds ou roux, elles s'accentuent après une exposition au soleil. Ce sont de toutes petites taches beiges, jaunes ou brunâtres, symétriques, touchant surtout le visage et le thorax. A titre purement esthétique on peut proposer pour les atténuer, des applications très superficielles d'azote liquide ou l'emploi du laser à gaz carbonique.

النقطي كلفا. وكثيرا ما يعرض لصاحب النمش تشقق الشفتين ليبوسة مزاجه، ويجب أن تبادر إلى علاج ذلك قبل أن يشتد جمود الدم ويسود فإنه بعد ذلك يعسر علاجه. فأما الدم الميت والبرش فقد يستخرج بطرف مبضع، ينحى الجلدة الرقيقة تنحية غير مقرحة. فإن كان هناك شيء جامد أخذ بالرفق، وإن كان غير جامد بعد سيل بالرفق، ثم يعالج لتمام الجلاء بالأدوية. وقد عالجنا البرش والنمش فزال، لكن يجب أن تتبع ذلك بضماد فيه قبض لئلا يسيل من فوهات العروق الدم مرةً أخرى، على أنه لا بُدَّ من خلط أدوية قابضة بما يستعمل من المحللة، لئلا تجذب المحللة المادة من طريق ما اتسع من العروق، خصوصا في المبتدئ من الكلف، ولذلك ما لا ينبغي أن يشتد عليه اللذع، والمزمن الواقف لا يخاف ذلك، بل يجب أن يستعمل عليه المحلل اللذاع، رفعا ووضعا على التوالي والمزمن الأسود لا غير. وقد يمكن أن يحلل الدم الميت في أول الأمر بتنطيلها بالماء الحار الكثير زمانا طويلا، وخصوصا إن كان في ذلك الماء قوة مجللة وربما شرطنا أولا، وقد ينفع شياف المر والشياف الوردي من ذلك طلاء. يكرر ذلك ما يجري مجراه في اليوم مرتين بعد أن يغسل الموضع بمثل طبيخ إكليل الملك. وأجود ما يستعمل به هذان الدواءان وغيرهما ماء الحلبة، والشياف المتخذ من المر يقلع البواقي من تنقية الأدوية التي هي اضعف، والتين المنقع في الخل الحامض ربما حلل الدم الميت، وكذلك النطرون المشوي وذرق الحمام والبورق بالسوية يطلى بعسل، وأيضا يغسل الموضع بالنطرون، ثم يضمَّد بصمغ البط ويشد ستة أيام، ثم يغسل وينخس بالإبر ليدمى، ثم ينشف الدم ويترك 6 أيام ثم يدلك بالملح ويترك نصف ساعة، ثم يوضع عليه هذا الدواء.

La prévention à l'aide d'une crème ou d'un lait écran total avant les expositions solaires reste la plus efficace.

2- DÉFINITION DU LENTIGO: «PETITE TACHE CUTANEE»:

Les lentigos correspondent à une augmentation du nombre des mélanocytes, cellules responsables de la pigmentation cutanée. Ils forment des taches de couleur brune, arrondies, de quelques millimètres de diamètre. Un lentigo peut être très difficile à distinguer d'un autre type de tache pigmentée, le naevus cellulaire (petite malformation cutanée qui peut nécessiter une ablation chirurgicale), et, plus accesoirement, des éphélides (taches de rousseur). Parfois, seul l'examen au microscope permet de trancher la question.

العلاجات

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: - يستعمل مرتين في اليوم عصير أوراق البقدونس غسيلاً، وللحصول على العصير يكون إمّا عن طريق آلة كهربائية، أو تلوى ربطة المعدنوس ويضغط عليها وتصفّى بواسطة قطعة شاش رقيق. وبهذا العصير يغسل مكان النمش.

- يعمل المغلي وذلك بغلي 50 إلى 100 من أوراق البقدونس الغضّة في 1 ليتر من الماء، لمدّة 20 دقيقة، وبعدها يستعمل هذا المغلي غسولاً على موضع النمش.

وصفة علاجية باللوز المر: تصنع عجينة من اللوز المر بالطريقة التالية: تغطس حبات اللوز المر لدقائق في الماء الساخن، تقشر بعدها، وتعجن بالماء البارد للحصول على العجينة الجيدة وتصبح متماسكة كالصابون. ويكون الغسل بالماء الدافىء.

وصفة علاجية بالخس: تنقع لمدّة 3 أيام بعض الأوراق الخضراء في نصف ليتر من ماء المطر أو ماء معدني. وبعد تصفية الماء، يدلك الوجه بالأوراق المنقوعة ثم توضع فوق البشرة مدة تتراوح بين 5 و10 دقائق.

Les Remèdes

Avec Le Persil [Petroselinum Crispum]: - Utilisez deux fois par jour, en lotion le suc de persil obtenu soit par centrifugation, soit en pliant au mortier le persil, et en filtrant à travers une gaze fine pour receuillir le suc.

- Préparez de l'eau de persil en faisant bouillir 50 grammes de feuilles dans un litre d'eau pendant 20 minutes, et appliquez en lotion sur les taches de rousseur.

Avec L'Amandier Amer: Utilisez comme un savon la pâte d'amandes amères obtenue de la façon suivante: Faites tremper les amandes pendant quelques minutes dans l'eau chaude. Décortiquez-les puis pilez-les avec un peu d'eau froide pour obtenir une pâte. Le rinçage se fera ensuite à l'eau tiède.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Utilisez l'eau de la laitue obtenue en laissant macérer pendant 3 jours quelques feuilles vertes dans un ½ litre d'eau de pluie ou d'eau minérale. Après filtrage, appliquez-la en frictions sur le visage, entre 5 à 10 minutes.



وصفة علاجية بالبصل: يدلك النمش مرتين في اليوم بالعجينة المصنوعة كالآتي: تهرس بصلة كاملة في كأس من الخل. تمزج وتحرك جيداً ثم تخض للحصول على عجينة.

وصفة علاجية بالخيار [الفقوس]: يقطع الخيار على دوائر ثم تنقع في الحليب النيء كامل النهار. وفي المساء يستعمل غسيلاً.

وصفة علاجية ممزوجة: - الكندس مع لباب الخبز واللوز المر، وبزر الكرنب وبزر الفجل، ولبن التين، وماء الجرجير مع مرارة البقر والخرشف وورق البيروج دلكا على النمش لمدة أسبوع.

- لعاب حب السفرجل مع الزعفران، وحب القرع مع طبيخ الحلبة. الاستعمال ضميدة ولطوخا 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالمردقوش: تهرس أوراق المردقوش الخضراء وتستعمل لطوخا مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية للكلف: بزر الفجل والخردل يعجنان بتين منقوع في الخل.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Frottez les taches de rousseur 2 fois par jour avec la pâte obtenue en écrasant un oignon cru dans un verre de vinaigre. Mélangez profondément pour obtenir une pâte.

Avec Le Concombre [Cucumis Sativus]: Coupez un concombre en rondelles, puis faites-les macérer dans du lait cru. Cette préparation sera utilisée en lotion chaque soir.

Avec un Mélange: - Le Saponaire, le fond du pain, l'amande amer, semences de chou, semences de radis, infusion de roquette avec la vésicule d'une vache, le cardon avec les feuilles de mandhagore. Mélangez cet ensemble, et utiliser-le en frottant sur les points noirs 2 fois par jour pendant 7 jours.

- la décoction des semences du cognassier, du safran, des grains de courge, la décoction de fenugrec. Mélangez cet ensemble et utilisez-le en compresse, 3 fois par jour.

Avec la Marjolaine: Ecrasez les feuilles fraîches de la marjolaine et l'utilisez en compresse deux fois par jours.

Remède Pour L'Ephélide: Les semences du radis, de la moutarde se mélangent avec la macération de vinaigre. A employer comme cataplasme.



3 - الزؤان الأسود

مفهومه: هي ثلم أولي في أنسجة الجريب الحنكي للشعيرات الزهمية والتي تعرف عادة بالحبوب والتي نسميها بالزيوان الأسود أو الحبوب البيضاء.

فالحبوب والزيوان هي نتيجة لانسداد قناة الجريب الزهمية الشعرية، تحمل بتمددها الزهمي للشعرة. وهذه الحالة أي حالة الانسداد ينتج عنها انغلاق للقراتين (بروتين للبشرة الجلدية) والزهم، وذلك يجعل الغدد الزهمية متقلصة من الإفرازات الأساسية لمادتها فالحبوب المغلقة أو الحبوب البيضاء أو الذي يسمى الكيست الصغير. والحبوب المفتحة ذات الزيوان الأسود التي تكون عقيدات بفتحة ظاهرة بلون أسود ممدة، وعند لمسها تتفحص محتواها بسائل أبيض سميك، تلك هي الحبوب أو الزيوان الأسود بمفهومها في الطب الحديث.

العلاجات

وصفة علاجية بالهندباء البريّة: يعمل مستحلب بمقدار حفنة أو ملء قبضة يد من العروق الجافّة لكل 1 ليتر من الماء المغليّ. تترك لتستحلب عدّة دقائق، يصفى بعدها المحصول، ويؤخذ شراباً بمقدار فنجانين في اليوم.

3- Le Comédon

DÉFINITION: C'est une lésion élémentaire du follicule pilosébacé caractéristique de l'acné. Un comédon résulte de l'obstruction du canal d'un follécule pilosébacé, portant un poil et drainant du sébum, sécrétion de la glande sébacée. Il se forme alors un bouchon de kératine (protéine de l'épiderme) et de sébum, qui dilate la glande sous-jacente. On distingue les comédons fermés, ou points blancs, microkystes blanchâtres, et les comédons ouverts ou points noirs, qui forment de petits nodules surmontés d'un orifice noir et dilaté: le contenu est une matière blanche et épaisse.

Les Remèdes

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: Préparez une infusion avec une bonne poignée de racines sèches pour 1 litre d'eau. Filtrez le breuvage et prenez à raison de 2 tasses par jour.

وصفة علاجية بالورد: يعمل مغلي بقبضة أو بحفنة من ورق أزهار الورد في 1 ليتر من الماء وتغلى لمدة نصف ساعة. وبعدها مباشرة يوضع الوجه فوق ذلك المغلي حتى يتندى عرقاً ويلف كامل الرأس بمنشفة. وبهذه الطريقة تكون قد قمت بحمّام بخاري. تستمر هذه العملية عشر دقائق، وذلك مرتين في اليوم، في الصباح كما في المساء.

وصفة علاجية بالليمون: - تقطع ليمونة وتغلى في 1 ليتر من الماء لمدّة 15 دقيقة وتترك لتبرد قليلاً، وبعدها يوضع المحصول كضمائد ويستعمل غسيلاً أيضاً.

- تدهن شرائح الليمونة المقصوصة على شكل دائرة بأصفر البيض، وتوضع لصقة فوق بشرة الوجه لمدّة 10 دقائق ثم تنزع ويغسل الوجه بالماء الدافىء مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بعنب الذئب [العنب الجالي]: يعمل مستحلب لمدّة 10 دقائق بمقدار قبضة من الأغصان الجافة لكل نصف ليتر من الماء الساخن. يصفى ويؤخذ شراباً فنجانان في اليوم.

4 - الوشم

مفهومه: ما كان عن ضرب قوي الصق الجلد بالأعصاب الناشبة ولصق بعضها ببعض

Avec Le Rosier [Rosa Gallica]: Faites bouillir une bonne poignée de pétales sèches dans 1 litre d'eau pendant 30 minutes. Placez le visage au-dessus de cette décoction, après avoir entouré la tête d'une serviette. On réalise ainsi un bain de vapeur. Cette décoction (opération) est à pratiquer une dizaine de minutes 2 fois par jour, le matin comme le soir.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: - Coupez un citron et faites-le bouillir 15 minutes dans 1 litre d'eau. Laissez refroidir. Appliquez le liquide comme une compresse, ou en lavage.

- Etalez un jaune d'œuf sur des rondelles de citron. Appliquez le masque sur la peau. Laissez agir 10 minutes. Puis rincez abondamment à l'eau tiède. L'opération s'utilise 2 fois par jour.

Avec La Morelle Douce-Amère: Faites infuser 10 minutes une poignée de tiges sèches dans un litre d'eau. Filtrez et buvez à raison de 2 tasses par jour.

4 - Le Tatouage

Dé... : Dessin indélébile pratiqué sur la peau. Un tatouage est le plus

فاحتبس ما فيها وجمد لقصور الحرارة عنه. ويظهر لونه في الجلد وبالمعجمة ما عمل بالصناعة. وحقيقة أن يغرّز الجلد بنحو الإبر حتى يدمى، فيحشى بالنيل أو الأدخنة الدهنية بحسب ما يطلب من الأشكال والأوضاع، وقد نُهِي عنه شرعا.

العلاجات

الوصفة العلاجية الأولى ـ مزيج:

- قثاء الحمار 10غ
- الحنظل 10غ
- شب 5غ
- راسخت 5غ
- ملح 5غ
- نشادر 5غ

تعجن هذه المقادير بماء الليمون وماء البصل.

souvent réalisé pour des raisons de goût personnel. Mais il est interdit religieusement.

LES REMÈDES

Avec le 1er mélange:

- Momordique 10g
- Coloquinte 10g
- Alun 5g
- Rasicht 5g
- Sel 5g
- Ammonique 5g

Mélangez cet ensemble avec le suc de citron et le suc de l'oignon.

الاستعمال يستعمل لبخات على موضع الوشم إلى أن ينقلع.

الوصفة العلاجية الثانية ـ مزيج: (هذا الدواء يخرج جميع الباقي من الدم): كندر، نطرون، نورة، شمع وعسل. يذاب الشمع مع العسل، ويخلط ويضمد به، ويستعمل بين 3 أو 5 أيام تركا على الموضع فيذهب بأثر الدم الميت وبالوشم.

وصفة علاجية بماء النخالة: يحضر 100 غرام من نخالة القمح وتوضع في شاشة في قعر إناء بعد أن تثقل بحجر لئلا يطفو على سطح الماء ويملأ الإناء بالماء ويوضع على النار حتى يبقى نصفه من الماء بعد التبخر. ثم ترفع الشاشة الحاوية للنخالة من الماء ويغسل الوجه بماء النخالة، أما كيس النخالة فيفرك به الوجه حتى تظهر بذور النمش إلى الخارج وتزول ثم تدهن بالمرهم أعلاه.

وصفة علاجية بالنطرون: يغسل الموضع بالنطرون ويوضع عليه علك البطم أسبوعا ويشد، ثم يحل ويدلك بالملح دلكا جيدا، ويعاد عليه علك البطم إلى أن ينقلع.

MODE D'EMPLOI S'utilise comme compresse, sur le tatouage jusqu'à disparition.

Le 2ème mélange: L'olbian, le nitre, le cire et le miel; foudre le cire et le mélanger avec le miel. Et l'utiliser en cataplasme, 3 à 5 fois par jour.

Avec L'Eau De Son: On prépare 100 g du son du blé; on le met sur une gaze qu'on dépose au fond d'un récipient rempli d'eau et l'on dépose sur la gaze une pierre assez grande pour que le tissu ne flotte pas sur la surface. On laisse bouillir sur le feu jusqu'à ce que la moitié de l'eau s'évaporise. On retire la gaze de l'eau et l'on se lave le visage avec l'eau du son. On frotte le visage avec la gaze jusqu'à ce que les taches de rousseur s'extériorisent et disparaissent, ensuite on utilise en cataplasme la pommade mentionnée ci-dessus.

Avec le Nitre: Lavez le tatouage avec le nitre. Placez le mastic de térébenthène pendant 7 jours, et frottez-le avec la poudre du sel chaque jour.

61 - الحكة

مفهومها: يشعر الإنسان بإحساس داخلي في الجلد، يدفعه إلى ضرورة الحكاك. والحكة تكون إما عامة أو مركزة في مكان معيّن.

- فالحكاك العام يصيب الجسم بأكمله، وينتج عن داء جلدي كالأكزيما أو تناول الأدوية المفرط كالأسبرين والمضادات الحيوية. كما ينتج أيضاً عن القصور في عمل الكِلى والرُمال في المسالك البولية أو أمراض أخرى.

- بينما الحكاك المركّز فهو يصيب أماكن محدودة كالأطراف والشعر والشرج والأعضاء التناسلية.

61 - Le Prurit (La Démangeaison)

DÉFINITION: Une sensation naissant dans la peau et entraînant une envie de se gratter. Les prurits sont généralisés ou localisés.

- Le prurit généralisé sur tout le corps, peut être causé par une maladie de la peau comme l'eczéma, ou à cause de la prise excessive des médicaments tels que l'aspirine ou les antibiotiques

Des causes de maladies s'ajoutent aussi comme l'insuffisance rénale, les calculs dans les voies biliaires ou autres maladies

- Le prurit localisé est de plusieurs genres: Prurit des membres, du cuir chevelu, prurit anal ou génital.

العلاج

وصفة علاجية باستعمال حمام كامل: يعمل حمام كامل كالآتي: يؤخذ رطلٌ أو 1 كلغ من نشا الأرز أو نشا البطاطا، ثم يحل بـ 2 إلى 4 ليترات من الماء البارد. يضاف هذا المزيج إلى ماء الحمام الدافىء ويحرّك معه جيّداً. يجلس المصاب في ذلك الحمام لمدّة 15 دقيقة. بعد ذلك يفضل عدم تنشيف الجسم بل تركه ينشف لوحده ويلف الجسم بقطعة من قماش الكتان أو القطن.

وصفة علاجية بحمّام الخل [خلّ العنب]: حمّام الخل جيّدٌ للحكة، ويستعمل كالآتي: تضاف ملعقة كبيرة من خل العنب إلى ماء الحمام ويستحم به المصاب كما هو مذكور في الوصفة العلاجية الأولى.

وصفة علاجية بمغليّ الأعشاب: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الناعمة وأخرى من الزعتر البري و10 أزهار بابونج. يغمر الجميع بربع ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 5 إلى 10 دقائق، يصفّى ويشرب على عدّة مرات في اليوم في كل مرة فنجان.

Les Remèdes

Avec Un Bain Complet: Utilisez un bain complet à la maison comme suit: Prenez 500 à 1000 grammes de riz broyés ou de pomme de terre (suc), diluez-les avec 2 à 4 litres d'eau froide. Ajoutez ce mélange à l'eau du bain. Le malade se baigne en restant 15 minutes dans l'eau. En sortant ne séchez pas le corps, mais il est préférable de mettre un peignoir en lin ou en coton.

Avec Le Bain à Vinaigre: Le bain à vinaigre est efficace contre la démangeaison: Ajoutez une grande cuillère de vinaigre de raisin à l'eau du bain, et baignez-vous comme indiqué au premier remède.

Avec Un Mélange De Plantes: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles de la sauge et une autre du thym sauvage et 10 fleurs de la camomille pour un de litre d'eau chaude. Laissez infuser 10 minutes, passez et buvez plusieurs fois par jour, à chaque fois une tasse.



- **وصفة علاجية بالزيزفون:** تؤخذ ملعقة كبيرة من زهر الزيزفون، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى هذا المستحلب ويشرب 3 إلى 4 أكواب في اليوم.
- **وصفة علاجية بالراش [زنجبيل شامي]:** تغلى ملعقتان كبيرتان من الجذور المفرومة في فنجان من الماء البارد ولمدّة 5 دقائق، وبعدها تنقع لمدّة 10 دقائق، تغمس كمادة من الشاش في ذلك المغلي ثم توضع على مكان الحكّة 3 مرات في اليوم.

62 - الحزاز (الأكزيما - القوباء)

مفهومها: هي إصابة جلدية ناتجة عن حساسية حادة ومزمنة، متميزة بمناطق حمراء تعلوها حبيبات صغيرة من القيح.

أسبابها: لا يسببّها أي التهاب، إنما سببها المباشر هو تفاعل (ردة فعل) على مسبّب داخلي أو خارجي عن الجسم.

- Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe des fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, passez et buvez 3 à 4 tasses par jour.
- Avec L'Aunée Officinale [Inula Helenum]: Faites bouillir 2 grandes cuillères de rhisomes coupées dans une tasse d'eau pendant 5 minutes. Laissez macérer 10 minutes. Ensuite imbibez des compresses dans ce bouillon et placez-les sur la démangeaison 3 fois par jour.

62 - l'Eczéma

DÉFINITION: Affection cutanée allergique aiguë ou chronique, caractérisée par des zones rouges surmontées de petites vésicules de liquide et de pus.

CAUSES: Elle n'est due à aucune infection mais à une réaction, à un irritant



كما أن هناك اعتقاد إلى كونها وراثية ومتعلقة بحساسية مثل الربو. ويمكن للقوباء أو الحزازة أن تظهر في أي عمر كان وفي أي مكان من الجسم.

عوارضها: إحمرار وتورم في الجلد، بقع، حبيبات صغيرة تنفجر ويخرج منها القيح، ثم تحدث قشوراً مكانها. ثم يتبعها الحكاك والشعور بالإحتراق.

العلاجات

وصفة علاجية بشجر الجوز [الزوزة]: يعمل مغلي بمقدار قبضتين من الأوراق في ليترين من الماء. توضع على النار وتغلى لمدّة 15 دقيقة، يستعمل هذا المغلي غسولاً وضمائد للأكزيما السائلة والتي تفرز غالباً مادة أو حبوب مائية.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: تغسل الأوراق تحت الماء الجاري (ماء الحنفية) ثم تستقطر، وتنزع منها الحواشي الغليظة (الأضلاع الثانوية)، تهرس واحدة بواحدة، حتى يظهر على سطحها العصير، فيستعمل كضميدة فوق موضع الأكزيما ولكن بمدّة قصيرة لا تزيد عن ساعة واحدة.

intérieur ou extérieur du corps. Il existe une tendance héréditaire à l'eczéma, qui est associé à des affections allergiques telles que l'asthme ou le rhume des foins. Elle peut apparaître à n'importe quel âge et sur n'importe quelle partie du corps.

SYMPTÔMES: Rougeurs, enflures de la peau; taches et petites ampoules; Ces ampoules éclatent pour faire sortir le pus et produisent des croûtes à leurs places. Des démangeaisons et des sensations de brûlure accompagnent ces différentes étapes.

LES REMÈDES

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Préparez une décoction avec 2 poignées de feuilles pour 2 litres d'eau, faites bouillir pendant 15 minutes. Utilisez cette décoction en lavage et compresse contre l'eczéma.

Avec Le Chou [Brassisca Oleracea]: Lavez les feuilles à eau courante, enlevez la grosse côte centrale et les nervures secondaires. Ecrasez les feuilles une à une. Le suc apparaît à la surface des feuilles. Employez-le comme ... l'application doit être de courte durée (1 heure environ).



- **وصفة علاجية بالخزامى:** توضع قبضة من الأزهار في 1 ليتر من زيت الزيتون في آنية محكمة السد (قارورة مثلاً) ثم تسخّن لمدّة ساعتين وهي مغطسة في سطلٍ من الماء المغلي، تصفى بواسطة قطعة قماش، وبعدها تستعمل دهناً على الأكزيما الجافّة.
- **وصفة علاجية بالبابونج:** يعمل مستحلب بمقدار 100 غرام من الأزهار لمدّة 10 دقائق في 1 ليتر ونصف من الماء المغلي، تصفّى وتضاف إلى ماء الحمام (البانيو).
- **وصفة علاجية بالناعمة المخزنية [مريميّة - قصعين]:** يعمل مغلي بمقدار قبضة من الأوراق والأزهار لكل 1 ليتر من الماء وتغلى لمدة 10 دقائق، وبعدها تستعمل كضميدة على الأكزيما.

- **Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]:** Mettez une poignée de fleurs dans 1 litre d'huile d'olive dans un pot bien fermé. Placez au bain-marie pendant 2 heures. Laissez macérer une nuit. Passez à travers un linge et utilisez en onction contre l'eczéma sec.
- **Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]:** Laissez infuser 100 grammes de fleurs pendant 10 minutes dans 1 litre et demi d'eau, filtrez et ajoutez à l'eau du bain.
- **Avec La Sauge [Salvia Officinalis]:** Préparez une décoction avec une poignée de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau. Laissez bouillir 10 minutes. Appliquez en compresses sur l'eczéma.

63 ـ الثؤلول

مفهومه: الثؤلول هو درن يسبّبه فيروس، وتظهر الثآليل على أصابع اليدين والرجلين. وهي معدية نوعًا ما خاصة أنها تنتقل من إصبع إلى آخر. كما تظهر على شكل بثور، وهي لا تسبّب ألمًا إلّا عند الضغط عليها. أما لونها فهو لون البشرة نفسها ولكنه قد يتحوّل بعض الأحيان إلى رمادي. إن الثآليل تظهر خصوصًا عند الأطفال. وبشكل عام نراها على الأصابع، الوجه أو الأرجل.

يمكنها أن تختفي بدون أي علاج ولكنها قد تدوم لسنوات.

العلاجات

وصفة علاجية بالثوم: توضع على موضع الثؤلول مباشرة حلقة بأسنّة الثوم المفرومة وتلصق على المكان لصقة دائرية، وتشد شداً محكماً.

63 - La Verrue

DÉFINITION: Les verrues sont des ampoules provoquées par un virus. Elles paraissent sur les doigts et les orteils. Elles sont plus ou moins contagieuses surtout d'un doigt à un autre.

Elles ont l'apparence des grains, sans douleur sauf si on les presse. Elles gardent la couleur de la peau, mais parfois elles deviennent grises. Elles sont surtout courantes chez les enfants. En général, on les trouve sur les doigts, le visage ou sur les pieds.

Elles peuvent disparaître sans aucun traitement , mais aussi durer des années.

Les Remèdes

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Appliquez une rondelle d'ail directement sur la verrue, en protégeant la peau tout autour avec du Sparadrap.

- **وصفة بالتين:** تقطع الأغصان الصغيرة التي تمد الأوراق، وعند قطعها تفرز حليباً أبيضاً لزجاً. يوضع ذلك فوق الثؤلول صباحاً ومساءً. حتى عصير الأوراق له نفس الفاعلية الصحية.
- **وصفة بالبصل:** - يمزج البصل المفروم بملح البحر ووحل الفخار، يسمّى بالعامية: «الطّفل» ويستعمل هذا الخليط لَبخة حول موضع الثؤلول مرتين في اليوم.
  - كما تستعمل نصف بصلة حمراء حكاً على الثؤلول.
- **وصفة بالليمون:** تنقع لمدّة 8 أيام كاملة قشرة ليمونتين في كميّة من الخل الحامض، ويدهن دلكاً الثؤلول مرتين في اليوم أو ثلاثة.
- **وصفة بشجر الجوز [الزوزة]:** يهرس لحاء (قشور) الأغصان الدقيقة ويوضع كضميدة فوق الثؤلول مرتين في اليوم.
- **وصفة بأزريون الحدائق [للوش]:** تهرس الأوراق الخضراء وتوضع فوق موضع الثؤلول كضميدة مرتين في اليوم.

- Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Coupez de jeunes rameaux, et mettez-les sur la verrue, matin et soir. Le suc laiteux qui s'échappe du figuier, ainsi que le suc des feuilles a les mêmes proprietés aussi.
- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: - Mélangez l'oignon, le sel marin, et l'argile à parties égales. Enduisez la verrue de ce mélange 2 fois par jour.
  - Frottez la verrue avec une moitié d'oignon rouge.
- Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Faites macérer pendant 8 jours l'écorce de 2 citrons dans du vinaigre fort. Badigeonnez la verrue 2 à 3 fois par jour.
- Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Ecrasez l'écorce des jeunes rameaux sur la verrue, en cataplasme 2 fois par jour.
- Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Ecrasez des feuilles fraîches et appliquez-les sur la verrue en cataplasme 2 fois par jour.

64 ـ الخراج

مفهومه: إنه تكتل لحمي قيحي يمكن أن يظهر في أي مكان من أعضاء الجسم. وهو ينشأ عن تأثر العضو المصاب بالتهاب تسبّبه بعض الباكتيريا.

يتكوّن الخراج بشكل سريع ويحيط به غشاء يسمّى «قَيْض». ويكون لونه أحمر.

أما عوارضه فهي: الحرارة العالية، الألم والتورّم. وأنواعه عديدة، فهي يمكن أن تظهر على الأسنان، في الحَلْق، في الشَّرْج (باب البدن)، وفي الكليتين.

العلاجات

وصفة بلسان الثور [بوخريش]: ـ يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الأزهار الجافة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب من 5 إلى 10 دقائق. يصفّى ويشرب في اليوم من 3 إلى 4 فناجين.

64 - L'Abcès

DÉFINITION: C'est un amas de pus qui peut se développer en n'importe quel point de l'organisme. Il traduit le plus souvent une réaction inflammatoire de l'organisme au développement de certaines bactéries.

L'abcès se forme rapidement et s'entoure fréquemment d'une membrane, la coque, qui le délimite. Il présente une rougeur, une chaleur, une douleur et un gonflement. On cite les abcès des dents, de la gorge, de l'anus et des reins.

Les Remèdes

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: - Versez 1 litre d'eau bouillante sur 30 grammes de fleurs sèches. Laissez infuser 5 à 10 minutes, consommez cette infusion à raison de 3 ou 4 tasses par jour.

ـ يوضع 30 غراماً من كامل النبتة وهي غضّة، وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد، ثم توضع على النار لغاية الغليان مدة 10 دقائق، تصفى بعدها بالشّاش. يستهلك هذا المغلي بشرب 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة بلسان الحمل: تغمر عدّة نبتات من لسان الحمل الغضة المفرومة في 1 ليتر من الماء المغلي. تصفى وتوضع النباتات فوق مكان الإصابة مرتين أو ثلاثة في اليوم كضمادات فوق الخراج.

وصفة بالبصل: تسخن عدّة شرائح من البصل المدوّرة على نار هادئة أو في الماء، وتوضع كضمادات ساخنة فوق موضع الخراج وذلك مرتين في اليوم.

وصفة بزهرة العطاس: يعمل مستحلب بمقدار 10 إلى 15 غراماً من الأزهار الجافة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 دقائق. تغطس الرفائد وتوضع فوق موضع الخراج 3 مرات في اليوم.

لصقات استعجالية: ـ توضع كمّادة مبللة بعصير الثوم الغض.

ـ فتات الخبز المبلل بعصير الكراث.

-Déposez 30 grammes de la plante entière fraîche dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Après 10 minutes, filtrez à travers un linge fin. Prenez cette décoction à raison de 3 ou 4 tasses par jour.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Versez un litre d'eau bouillante sur quelques plantes fraîches et hachez-les. Appliquez-les sur les régions atteintes 2 à 3 fois par jour en guise de cataplasme.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Faites cuire quelques bulbes d'oignon coupées en lamelles dans de l'eau, appliquez-les chaudes en cataplasme 2 fois par jour.

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 10 à 15 grammes de fleurs sèches. Laissez infuser 5 minutes. Imbibez les compresses de cette infusion et appliquez sur l'abcès 3 fois par jour.

Compresses Urgentes: -Avec le suc d'ail f

-Compresse avec le pain trempé

65 ـ القروح أو الدمل

مفهومها: إلتهاب حاد لجُرَيْب شَعْريّ غُدّويّ. فالدمامل أو القروح هي نوع من أنواع التهاب الجُرَيب يسبّبها خَمَجٌ من جراء جرثومة عِنَبية. فيصبح كامل الجريب الشعري منخورًا ومملوءًا تقيُّحات. ويتميَّز الدُّمل أولًا بانتفاخ صغير يقع في وسط الشعرة وهو مؤلم، ساخن، أحمر اللون ولامع.

بعد عدة أيام من ظهور الدُّمل يتكوّن الغثيث (ما كان في الجرح من قيح ولحم ميت). فيحل محل الجريب شكل مخروطي قاسٍ وأصفر اللون يترك مكانه عند اختفائه علامة حمراء قد تدوم إلى الأبد.

يمكن للدمامل أن تتراجع أو بالعكس أن تتكاثر مما يكشف حالة مرض السكري إذا كان المريض يعاني منه من دون معرفته. ويمكن لعدة دمامل متجاورة أن تشكل ما نسمّيه بـ «الجَمْرة».

65 - Les Furoncles

DÉFINITION: Infection aiguë d'un follicule pilo - sébacé. Un furoncle est un type de folliculite, dû à une infection par un staphylocoque doré. L'ensemble de follicule pileux est alors nécrosé et rempli de pus. Le furoncle se caractérise tout d'abord par une petite élevure centrée autour d'un poil, douloureuse, chaude, recouverte d'une peau rouge et luisante. Après quelques jours se forme le bourbillon caractéristique du furoncle: le follicule est remplacé par un cône dur et jaune, laissant un caractère rouge quand il s'élimine, dont la cicatrice est parfois définitive.

Les furoncles peuvent récidiver ou se multiplier, ce qui peut témoigner d'un diabète jusque-là méconnu. Plusieurs furoncles voisins peuvent se réunir pour former un anthrax. Une manipulation intempestive (pression pour essayer d'extraire le bourbillon) peut entraîner une septicémie en provoquant le passage du microbe dans le sang, à partir duquel il peut se disséminer. Les furoncles du

إن معالجة غير ملائمة للدّمل قد تؤدي إلى حالة خمج أو تسمم تسبّب دخول جرثومة في الدم تتوزع في الجسم كله.

إن الدمامل الموجودة في الوجه، وخصوصًا في محيط الأنف، الشفتين والعيون، يمكن أن تزداد حالتها تعقيدًا لتصل إلى ما يُسمى بـ «إنتان المكوّرات العنقودية». ومن عوارض هذه الأخيرة: التهاب محلي حاد، خمج الدم مع خطر الإصابة بالتهاب الوريد الخثري مما يعرّض حياة المريض للخطر.

العلاجات

وصفة بزهرة العطاس: يعمل منقوع ولمدّة 15 يوماً، وفي آنية مغلقة لكميّة من رؤوس الأزهار أو من كامل النبتة في كمية مضاعفة عشر مرّات من الكحول درجة 90^0. يصفّى بعها تصفية نقية بمصفاة، ثم يحفظ في آنية محكمة السد، وعند الاستعمال تمزج كمية من المنقوع مع ما يعادلها من الماء، ثم تغطس فيها الضمادات من الشاش.

وصفة بالخباز البري [خبيزة]: يعمل مغلي ولمدّة 10 دقائق لقبضة كبيرة من نبتة الخباز الجافة لكل 1 ليتر من الماء. يصفّى بعدها المغلي ويستعمل إما ضمادات أو غسيل في الصباح والمساء.

visage, surtout à proximité du nez, des lèvres, des yeux, peuvent se compliquer de staphylococcie maligne de la face: infection locale grave (grand placard inflammatoire), septicémie avec risque de thrombophlébite (inflamation) s'étendant aux veines intracrâniennes, mettant en jeu la vie du malade.

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Faites macérer pendant 15 jours, en un vase clos, des capitules sèches ou la plante entière dans dix fois leur poids d'alcool à 90°. Filtrez soigneusement avec un papier filtre, et conservez dans un flacon hermétiquement bouché. Au moment de l'emploi, diluez volume à volume avec de l'eau et imbibez en des compresses de gaze.

Avec La Guimauve [Athaea Officinalis]: ... pendant 10 minutes une bonne poignée de la ... appliquez en compresses ...

وصفة بالبصل: تطبخ بصلة في فرن مطبخ، أو تسخن تحت الجمر، وبعدها تلف في ورقة ملفوف (كرنب) وتوضع كضميدة ساخنة فوق موضع الدمل.

وصفة بالقنطريون: يسكب نصف ليتر من الماء المغلي على ملعقتي طعام من الأزهار والأوراق الجافة من القنطريون. وتستعمل لبخات ساخنة مغطسة في المزيج المصفّى على موضع الألم.

وصفة علاجية بالكتّان: كمّادات (مع طحين الكتان الطازج): يذوّب من 15 إلى 25 غ من الطحين في نصف ليتر من الماء الخالي من الكلس. يُغلى المزيج حتى يصبح ثاخنًا.

ملاحظة من المستحسن استبدال الماء بمغلي الخبّاز البري.

وصفة علاجية بالتين: بعض حبات التين المطبوخة في الماء أو في الحليب، تُقطع الحبات في الوسط وتوضع كضميدة على الدمامل.

وصفة علاجية بالزنبق الأبيض: توضع بصلات الزنبق المطبوخة تحت الرماد كضميدة على الدمامل ويُعاد العلاج كل 6 ساعات.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Appliquez un oignon chaud cuit au four ou sous la cendre dans une feuille de chou en cataplasme très chaud sur le furoncle.

Avec La Petite Centaurée [Erythraea Centaurium]: Versez un demi litre d'eau bouillante sur 2 cuillères à soupe des fleurs et feuilles séchées de la petite Centaurée. Appliquez une compresse chaude imbibée du liquide filtré sur la douleur.

Avec Le Lin [Linum]: - Cataplasmes (avec de la farine de lin bien fraîche): 15 à 25g de farine délayée dans ½ litre d'eau privée de ses éléments calcaires, faites bouillir pour épaissir!

REMARQUE Il est préférable de prendre une décoction de racine de la guimauve en guise d'eau.

Avec la Figue [Ficus Canico]: Figues cuites dans de l'eau ou du lait, coupées en deux et appliquées sur les furoncles.

Avec le Lis Blanc [Lilium Candidum]: Application de l'oignon du lis cuit



وصفة علاجية باللفت: يُطبخ في الفرن حبة من اللفت غير المقشّر. (يُعتبر اللفت مستويًا عندما يغرق الأصبع فيه). اتركه يبرد قليلًا وقطعه إلى اثنين. افرك التشققات بالقطع مع الضغط قليلًا لاستخراج العصير.

وصفة علاجية بالخس: تستعمل أوراق الخس المطبوخة في قليل من زيت الزيتون كضميدة للدمامل.

ملاحظة لمس الدمامل يمكن أن يكون خطرًا. من المستحسن مراجعة الطبيب أو الاختصاصي.

أنواع أخرى من الضمادات:

- ضميدة من أوراق الكرنب.
- ضميدة من البصل المطبوخ تحت الرماد.
- ضميدة من طحين الكتان.
- ضميدة من طحين الحُلْبة.

sous la cendre (A renouveler toutes les 6 heures).

Avec le Navet [Brassica Napus]: Faites cuire au four un navet avec sa pelure (il est cuit lorsque le doigt peut s'y enfoncer). Laissez refroidir légèrement et coupez-le en deux. Frottez les engelures avec les moitiés, en pressant légèrement pour en exprimer le suc.

Avec la Laitue [Lactuca Sativa]: Les feuilles cuites avec un peu d'huile d'olive, peuvent être utilisées en cataplasme contre furoncles.

REMARQUE Triturer ces furoncles pourrait être très dangereux. Consultation médicale ou spécialiste est préférable.

Toutes Sortes De Cataplasmes:

- Cataplasmes de feuilles de chou.
- Cataplasmes d'oignon cuit sous la cendre.
- Cataplasmes de farine de lin.
- Cataplasmes de farine de fenugrec.

66 ـ الداحوس

مفهومه: إنه التهاب حادّ لطرف الإصبع. وهو يبدأ عادة بعد وخز إبرة أو دبوس. تظهر عوارضه بعد حوالى 12 إلى 24 ساعة من حدوث الجرح. إذا نتج عنه خراج، فلا بد من إجراء عملية جراحية لاستخراج القيح منه.

العلاج

وصفة بالثوم: ـ يعصر عن طريق قماش رقيق سن ثوم بعد أن يكون قد غُلي. يضاف إلى عصيره بمقابل وزنه كحول درجة 90^0 ثم يضاف إليهما عشرة أجزاء من الماء المقطر (يباع في الصيدلية). يستعمل هذا العلاج إمّا غسيلاً أو ضميدة مرتين في اليوم.

ـ يعمل منقوع بثلاثة أسنان ثوم مفرومة في نصف ليتر من الخل لمدة 10 أيام. يستعمل هذا المنقوع كضمادات مرتين أو ثلاثة في اليوم.

66 - Le Panaris

DÉFINITION: C'est une infection aiguë de l'extrémité du doigt, qui commence en général après une piqûre d'épingles ou d'aiguille. Les symptômes se manifestent environ 12 à 24 heures après la blessure. Si un abcès se forme, une intervention chirurgicale est nécessaire pour enlever le pus.

Les Remèdes

Avec L'Ail [Allium Sativum]: - Extraire à travers un linge fin le jus d'une gousse d'ail réduite en bouillie. Ajoutez 1 volume d'alcool à 90° pour 10 volumes d'eau distillée. Utilisez en lotion ou en compresses 2 fois par jour.

- Faites macérer 3 gousses d'ail rapées dans un ½ litre de vinaigre pendant 10 jours. Utilisez en compresses 2 à 3 fois par jour.

وصفة بالخطمية [خبيزة سوري]: - توضع قبضة من العروق الجافة في 1 ليتر من الماء البارد ثم تغلى على نار هادئة لمدة 10 دقائق، يستعمل هذا المغلي ضمادات ساخنة مرتين في اليوم.

- تؤخذ نصف قبضة من الأوراق الجافة وتوضع في 1 ليتر من الماء البارد ثم تغلى على نار هادئة لمدة 5 دقائق وتستعمل كضمادات 3 مرات في اليوم.

وصفة بشقائق النعمان [بوفرعون]: يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من أوراق الأزهار الجافة في نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم تترك لتستحلب مدة 5 دقائق. يستعمل ضميدة 2 إلى 3 مرات في اليوم.

وصفة بالخزامى: تؤخذ قبضة من الرؤوس المزهرة الجافة وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد، توضع على النار وتغلى لمدة 10 دقائق.

يستعمل هذا المغلي كضمادات حول الداحوس مرتين أو ثلاثة مرات في اليوم.

Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: - Mettez 1 poignée des racines sèches dans 1 litre d'eau froide et faites bouillir 10 minutes. Utilisez cette décoction en compresses chaudes 2 fois par jour.

- Mettez la moitié d'une poignée de feuilles sèches dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes. Utilisez cette décoction en compresses 3 fois par jour.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhœas]: Versez un ½ litre d'eau bouillante sur 10 grammes de pétales séchées. Laissez infuser 5 minutes. Utilisez en compresses 2 à 3 fois par jour.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Jetez 1 poignée de sommités fleuries séchées dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes.

Utilisez cette décoction en compresses 2 à 3 fois par jour.



قسم الدليل الصحي للنساء

Partie du Guide de Santé des Femmes

67 - تجميل طبيعي

العلاجات

قناع لتنعيم الوجه: في آنية فخارية أو بلّورية، تصب ملعقة قهوة من عسل الأكاسيا ومثلها من دقيق القمح، ومثلها من زيت اللوز الحلو وصفار بيضة طازجة. يخض هذا المزيج خضاً جيداً قبل أن يوضع فوق بشرة الوجه النظيفة حيث تترك موضوعة لمدّة 20 دقيقة. وبعد هذا القناع التجميلي يغسل الوجه بمستحلب كنت قد جهزتيه كالآتي: يُستحلب مقدار ملعقتي طعام من أزهار الزيزفون لكل نصف ليتر من الماء الساخن مدة 20 دقيقة شرط أن يكون المستحلب به ماء طبيعي. يصفى بعناية ويترك ليبرد ويغسل به الوجه بعد عملية القناع التجميلية مدة 4 أو 6 أسابيع.

67 - La Beauté Naturelle

Les Remèdes

Masque Pour Adoucir Le Visage: Dans un bol en argile ou en verre, versez une cuillère à café du miel d'acacia, 1 cuillère à café de la farine de seigle, 1 cuillère à café d'huile d'amandes douces et un jaune d'œuf très frais. Mélangez bien le tout avant de l'appliquer sur votre visage propre, pour 20 minutes.

Après ce masque, rincez la peau avec une infusion, préparée à l'avance comme suit: Laissez infuser 2 cuillères à soupe des fleurs de tilleul pendant 20 minutes dans un litre d'eau minérale non gazeuse bouillante. Filtrez avec soin et utilisez cette lotion une fois refroidie. Faites un masque hebdomadaire pendant 4 à 6 semaines.

وصفة لتغذية الشعر بمغلي أوراق الزعتر البري: تغمر قبضة كبيرة من أوراق الزعتر البري بـ 1 ليتر من الماء البارد، ثم تغلى على النار لمدة 15 دقيقة. يترك لينقع 20 دقيقة، يصفى بعدها، ويستعمل بعد ذلك فوق جلدة الرأس بعد غسل الشعر بالشمبوان مرة في الأسبوع.

صنع شمبوان مغذٍّ للشعر: في آنية فخارية أو بلّورية: يمزج صفار بيضة طازجة وعصير ليمونة جديدة وملعقة طعام من عسل الخزامى أو عسل الإكليل. يخض الخليط خضاً جيداً ثم يستعمل مثل الشمبوان فوق الشعر المبلل وفي نفس الوقت تدهن به جلدة الرأس. يترك الشعر مبللاً به مدّة 10 دقائق، وبعدها يغسل الشعر بكثير من الماء الدافيء وليس ساخناً (لأن هناك أصفر البيض في الخليط مخافة أن يصبح مادة صلبة).

Pour Fortifier Les Cheveux: Une Décoction Des Feuilles De Thym [Thymus Vulgaris]: Plongez une grosse poignée des feuilles de thym dans 1 litre d'eau froide. Laissez bouillir 15 minutes et infusez 20 minutes. Filtrez le liquide et utilisez-le après le shampoing en eau de rinçage. Faites ces soins une fois par semaine pendant 4 semaines.

Un Shampoing Nourrissant: Dans un bol en argile ou en verre, versez un jaune d'œuf très frais, un jus de citron non traité et une cuillère à soupe de miel de lavande ou du romarin. Battez bien le tout et appliquez sur vos cheveux mouillés. Puis massez votre cuir chevelu. Laissez agir 10 minutes et rincez à grande eau pas trop chaude (à cause du jaune d'œuf qui risque de s'endurcir).

68 ـ العناية بالشعر

1 ـ علاج تساقط الشعر

مفهومه: يكون تساقط الشعر جزئياً أو كلياً، ويصيب 40% من الناس خاصة الرجال. يبدأ هذا التساقط عند الصدغين، حتى يصل تدريجياً إلى المنطقة ما فوق الجبهة ومن ثمّ إلى منطقة الرأس العليا.

أسبابه: وسببه في معظم الأحيان وراثي، لكنه قد ينتج عن تناول بعض الأدوية المضرة بالشعر.

العلاج

وصفة علاجية ممزوجة: يصنع مرهم ممزوج كالآتي: فنجان من زيت الخروع، وفنجان

68 - La Beauté Des Cheveux

1 - La Chute des Cheveux

DÉFINITION: Appelée aussi CALVITIE ou absence ou perte des cheveux. La calvitie touche près de 40% de la population, surtout les hommes. Cette perte commence par une perte de cheveux sur les tempes, puis gagne la région frontale progressivement, pour arriver au sommet du crâne.

CAUSES: Elle est le plus souvent héréditaire, comme elle peut résulter de l'absorption de certains médicaments.

LES REMÈDES

Remède Mélangé: Mélangez une tasse d'huile de ricin, une tasse d'alcool

من السبيرتو الأبيض وفنجانان من خل العنب، يحفظ هذا المرهم في قارورة زجاجية ليكون جاهزاً للاستعمال. وعند الاستعمال تدلّك به جلدة شعر الرأس دلكاً جيداً مرتين في الأسبوع.

وصفة علاجية بالزيتون: تؤخذ قبضة كبيرة من أوراق الزيتون الأخضر، وتغمر بقدحين من الخمر الأحمر (خمر الطاولة). يوضع على النار لغاية الغليان حتى يتبخر نصفه، ويترك لينقع قليلاً من الوقت. يصفّى وتدلك به جلدة الرأس مرتين في الأسبوع، ولا يغسل الشعر إلا بعد ساعتين.

وصفة علاجية بالقراص [حريقة]: - يحضر خل القراص كالآتي: يؤخذ 200 غرام من كامل النبتة وتفرم فرماً جيداً ثم يضاف إليها 1 ليتر من الماء البارد ونصف ليتر من الخل الجيد، ثم توضع على النار وتغلى لمدة نصف ساعة. تترك لتنقع وتصفّى وتوضع في قارورة لتكون جاهزة للاستعمال. وعند الاستعمال يفرك ويدلك بها جلد شعر الرأس يومياً بقماش مرتين في اليوم.

- يحضّر مغلي 50 غراماً من أوراق وأغصان القراص في ليتر من الماء، وبعد غليها يوضع ماؤها فوق الشعر مرة أو اثنتين في اليوم.

وصفة علاجيّة بقشور الثوم: تؤخذ حفنة من قشور الثوم، ويضاف إليها كأس من زيت

blanc, et deux tasses de vinaigre de raisin. Conservez ce mélange dans une bouteille en verre, bouchée. Utilisez en frottant le cuir chevelu 2 fois par semaine.

Avec L'Olivier: Prenez une poignée pleine de feuilles d'olivier. Incorporez-la dans 2 tasses de vin rouge (vin de table). Portez à ébullition jusqu'à évaporer la moitié. Filtrez et reposez. Massez le cuir chevelu 2 fois par semaine et ne lavez les cheveux qu'après deux heures d'utilisation.

Avec L'Ortie [Urtica Urens]: - Préparez un vinaigre d'ortie comme suit: Prenez 200 grammes de toute la plante bien coupée. Incorporez cette quantité dans 1 litre d'eau et un litre de vinaigre, portez à ébullition et laissez bouillir pendant 30 minutes. Reposez et filtrez. Mettez le reste dans une bouteille bien bouchée. Utilisez en massant le cuir chevelu 2 fois par jour.

- Préparez une décoction en faisant bouillir 50g des feuilles et des tiges d'Ortie dans 1 litre d'eau, appliquez-la sur les cheveux 1 à 2 fois par jour.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Faites une décoction avec 1 verre d'huile



الزيتون، ويُغلى على النّار. ثم تدهن به جلدة الرأس مرتين في اليوم لمدة خمسة أيام.

وصفة علاجيّة بالعرعار [عرعر شائع]: يؤخذ 50 غراماً من حب العرعار المسحوق وحفنة من أغصان العرعار المفرومة، وتوضع الكميّة كلّها في 1 ليتر من الماء، ثم تغلى على نار هادئة لمدّة 15 دقيقة. تدهن جلدة الرأس بذلك المغلي مرتين في اليوم، فإنّه يمنع تساقط الشعر، ويفيد جلدة الرأس.

وصفة علاجيّة بزيت الخروع: يصنع مرهم ممزوج من فنجان من زيت الخروع، وفنجان من السبيرتو الأبيض وفنجان من خل العنب. تدهن جلدة الرأس 3 مرات في الأسبوع ويستمر العلاج أكثر من شهر.

وصفة علاجية بالحبق [الباذروج]: يؤخذ 150 غراماً من أوراق الحبق الخضراء، وتوضع في 1 ليتر ماء بدرجة الغليان، ثم تستحلب لمدّة 20 دقيقة وبعدها تصفّى. والمحصول تدلك به جلدة الرأس مرتين في اليوم لمدة شهر.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: تغلى كمية من نبتة الخباز البري في الماء، وتدلك جلدة الرأس بذلك مرتين في اليوم.

d'olive et une poignée d'écorces d'ail. Avec ce mélange massez la chevelure 2 fois par jour durant 5 jours.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Faites une décoction sur un feu très faible pendant 15 minutes, de 50g de grains de genévrier commun et une poignée de ses tiges coupées dans 1 litre d'eau; l'utilisez en massage sur la chevelure deux fois par jour.

Avec L'Huile De Ricin: Faites une pommade d'un verre d'huile de ricin, un verre d'alcool, et un verre de vinaigre du raisin. utilisez-le en massage de la chevelure 3 fois par semaine pour plus qu'un mois.

Avec Le Bazilic [Ocymum Basilicum]: Laissez infuser pendant 20 minutes 150g de feuilles fraîches de bazilic dans 1 litre d'eau. Filtrez et utilisez-le en application sur le cuir chevelu 2 fois par jour et ceci durant un mois.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Faites bouillir une quantité de la plante dans l'eau. Massez le Cuir chevelu 2 fois par jour.

2 ـ علاج لإزالة قشرة الرأس

مفهوم القشرة: حرشفة بيضاء رقيقة تظهر على الشعر. وهي دلالة على فطرٍ يصيب الشعر، لكنها ليست معدية.

العلاجات

وصفة علاجية بشجر الجوز [زوزه ـ السواك]: ـ تؤخذ قبضة من رؤوس الأوراق الصغيرة البازغة على أطراف الأغصان، ثم تغمر بنصف ليتر من دهن الخنزير وتغلى على النار لمدّة نصف ساعة. يحفظ هذا المستحضر في آنية فخارية، ويستعمل دهناً ودلكاً مباشرة على جلدة الرأس مرّة أو مرتين في الأسبوع.

- تؤخذ 15 ورقة من الأوراق الجافّة، وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد، توضع على النار وتغلي لمدّة 10 دقائق، ثم يستعمل هذا المغلي غسيلاً مرة في الأسبوع.

- تقشر الثمار وهي خضراء وتؤخذ من ذلك قبضتان وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد. توضع على النار لغاية الغليان لمدّة 20 إلى 25 دقيقة. يستعمل هذا المغلي بعد تصفيته غسيلاً مرّة في الأسبوع.

2 - Les Pellicules

DÉFINITION: Ce sont une fine squame blanchâtre issue du cuir chevelu.. Les pellicules constituent le signe d'une mycose sur les cheveux, mais elles ne sont pas contagieuses.

Les Remèdes

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: - Prenez 1 poignée de bourgeons frais et faites-les cuire dans un ½ litre de Saindou pendant un ½ heure. Conservez ce remède dans un pot de terre de préférence. Utilisez en application directe sur le cuir chevelu, 1 à 2 fois par semaine.

- Mettez une quinzaine de feuilles sèches dans 1 litre d'eau froide. Laissez bouillir 10 minutes. Utilisez cette décoction en lotion 1 fois par semaine.

- Mettez 2 poignées des noix concassés dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 20 à 25 minutes. Utilisez cette décoction en lotion 1 fois par semaine.



وصفة علاجية بمزيج الأعشاب: يؤخذ من قشرة الثوم الجافّة 30 غراماً، و20 غراماً من الأوراق الجافة من شجر البلوط، 20 غراماً من أوراق شجر الجوز الجافة، و20 غراماً من أوراق القراص الجافّة. تمزج جيداً ويغمر الجميع بـ 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 إلى 15 دقيقة. يستعمل هذا المستحلب مكان الشمبوان مرة في الأسبوع.

وصفة علاجية بالقراص [الحريقة]: تؤخذ 3 قبضات من الأوراق والأزهار، وتغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد، ثم توضع لتغلى على النار لمدّة تتراوح بين 5 و10 دقائق، تصفى، وتستعمل غسيلاً على جلدة الرأس مرتين في الأسبوع.

3 _ العناية بالشعر الدهني

العلاجات

وصفة علاجية بالأعشاب: يعمل مستحضر بالأعشاب التالية: يؤخذ 25 غراماً من أزهار الخباز البري و25 غراماً من أوراق أو أزهار القراص و50 غراما من رؤوس الزيزفون المزهرة.

Avec un Mélange De Plantes: Prenez 30 grammes des écorces des gousses d'ail, 20 grammes de feuilles sèches de chacune des plantes suivantes: Chêne, Noyer et Ortie. Versez 1 litre d'eau bouillante sur ces feuilles mélangées. Laissez infuser 10 minutes. Faites un shampoing avec cette infusion 1 fois par semaine.

Avec L'Ortie [Urtica Urens]: Mettez 3 poignées de feuilles et de fleurs sèches dans 1 litre d'eau froide, Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et utilisez en lotion sur le cuir chevelu 2 fois par semaine.

3 - Les Cheveux Gras

Les Remèdes

Avec un Mélange De Plantes: Préparez une lotion capillaire avec 25 grammes de fleurs de la mauve, 25 grammes de feuilles ou de fleurs de l'ortie, et 50 grammes de sommités fleuries de tilleul. Faites macérer le tout

يغمر الجميع بـ 1 ليتر من الكحول بدرجة ٩٠° ويترك لينقع لمدة أسبوعين، بعدها يصفى ويستعمل هذا المنقوع، فركاً جيداً فوق جلدة الرأس. تكرر العملية 2 إلى 3 مرات في الأسبوع، حتى تنتهي الكمية.

وصفة علاجية بشجر العرعر والزيزفون: يعمل مغلي بمقدار 50 غراماً من لحاء شجر العرعر، و100 غراماً من الرؤوس المزهرة من نبتة الزيزفون لكل 1 ليتر من الماء، يصفى المغلى ويستعمل فوق جلدة شعر الرأس مرتين في الأسبوع.

وصفة علاجية بشجر البلوط: تؤخذ كمية من أوراق شجر البلوط وتفرم ثم تغمر بالماء المغلي حتى تصبح طريّة، وتستعمل ضميدة فوق جلدة الرأس. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع أو ثلاث.

وصفة علاجية بالطرخشقون: تعمل ضميدة بالأوراق الغضّة والمفرومة والمهروسة، توضع الضميدة فوق كامل الرأس (جلدة الشعر) طيلة الليل، وفي الصباح يغسل الشعر بشامبو طبيعي، مرّة أو مرتين في الأسبوع.

pendant deux semaines dans 1 litre d'alcool à 90°. Filtrez et frictionnez vigoureusement le cuir chevelu avec ce liquide obtenu. Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par semaine jusqu'à la fin du mélange.

Avec Le Genévrier et Le Tilleul: Préparez une décoction avec 50 grammes de l'écorce du Genévrier et 100 grammes de sommités fleuries de tilleul pour 1 litre d'eau. Appliquez sur le cuir chevelu 2 fois par Semaine.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Appliquez sur le cuir chevelu des cataplasmes de feuilles de Chêne, hachées ramollies par l'eau bouillante. Répétez l'opération deux à trois fois par semaine.

Avec Le Pissenlit [Taraacum Officinalis]: Faites des cataplasmes de feuilles de pissenlit fraîches et hachées. Appliquez ces cataplasmes le soir et gardez-les toute la nuit. Le matin lavez les cheveux avec un shampoing naturel 1 à 2 fois par semaine.



4 ـ العناية بالشعر الجاف

العلاجات

وصفة علاجية بزيت الخروع: يستعمل زيت الخروع (يباع في الصيدلية) تمسيداً على جلدة شعر الرأس والشعر أيضاً وذلك مرّة في الأسبوع. ويترك الشعر منقوعاً بالزيت المذكور ساعة كاملة.

وصفة علاجية بالأعشاب: يعمل مستحضر للشعر وذلك بتحضير المنقوع التالي: يؤخذ 50 غراماً من الرؤوس المزهرة من الإكليل (كليل) و50 غراماً من أوراق زهر الورد و50 غراماً من أوراق القراص. يغمر الجميع بـ 1 ليتر من الكحول بدرجة ٦٠° وينقع لمدّة أسبوع ثم يستعمل تمسيداً وفركاً لجلدة الشعر 2 إلى 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالأسبانخ [السبناخ]: - يغلى 100 غرام من الأوراق الغضّة، وتستعمل بعدها ضميدة مرتين في الأسبوع.

4 - Les Cheveux Secs

Les Remèdes

- Avec L'Huile De Ricin: Faites des massages du cuir chevelu et des cheveux secs avec de l'huile de ricin une fois par semaine. Laissez en contact pendant 1 heure.
- Avec Un Mélange De Plantes: Préparez une lotion capillaire, en faisant macérer 50 grammes de sommités fleuries du romarin, 50 grammes de pétales de rose, 50 grammes de feuilles d'ortie pour 1 litre d'alcool à 60°. Laissez macérer une semaine. Filtrez et frictionnez le cuir chevelu 2 à 3 fois par jour.
- Avec L'Epinard [Spinacia Oleracea]: - Faites bouillir 100 grammes d'épinards frais. Appliquez en cataplasme deux fois par semaine.
  - Il est également recommandé de manger beaucoup d'Epinards qui sont capables, par leur teneur en fer, en vitamines et en ligo-élements, de revitaliser le cuir chevelu.

- والجدير بالذكر أن استهلاك أكل السبانخ له مفعول جيّد وقادر على تزويد الدم والجسم بمادة الحديد والفيتامين ويحتوي على عدّة عناصر أساسية لتغذية جلدة الرأس بمواد تساعد على إنعاش الشعر.

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مغلي مركّز بمقدار 250 غراماً من الرؤوس المزهرة للزيزفون لكل 250 مللتر من الماء. وبعدها يستعمل هذا المغلي تمسيداً جيداً مرّة في اليوم.

وصفة علاجية بالخضر والغلال: يؤكل بإدمان وبكميّة متوسطة كالآتي: الجزر (سفنارية) حب الملوك وهو الكرز، الفراولة (فريز) وعصير الليمون.

5 ـ العناية بالشعر الذابل

العلاجات

وصفة علاجية بالبابونج [الرؤوس المزهرة]: للشعر الأشقر: يستعمل مستحلب بمقدار ملعقتين صغيرتين لكل نصف ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك لتستحلب مدّة 45 دقيقة، يصفى بعدها المستحلب ويضاف إليه بضع قطرات الليمون، ثم يغطس أو يبلل به الشعر.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Préparez une décoction concentrée avec 250 grammes de sommités fleuries du tilleul pour 250 ml d'eau. Massez le cuir chevelu 2 fois par jour.

Avec Divers Légumes et Fruits: Mangez quotidiennement et avec une quantité moyenne: Les carottes, cerises, fraises et jus de citron.

5 - Les Cheveux Ternes

Les Remèdes

Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Pour les cheveux blonds: Laissez infuser deux petites cuillères de sommités fleuries dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 45 minutes. Filtrez et ajoutez quelques gouttes de citron. Rincez les cheveux abondamment.



وصفة علاجية باللبلاب الصغير: للشعر الأسود: يعمل مستحلب بمقدار قبضة كبيرة من الأوراق الجافة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة نصف ساعة، يصفّى ويبلل به الشعر.

وصفة علاجية بشجرة الجوز [الزوزه]: للشعر الأسود: يعمل مستحلب بمقدار قبضة كبيرة من الأوراق لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 15 دقيقة، يصفى بعدها ويبلّل به الشعر.

وصفة علاجية ممزوجة: يمزج في آنية بلورية أو فخارية: نصف فنجان من زيت الزيتون، صفار بيضة واحدة، بضع قطرات من الليمون، ثم تضاف إليهما سفة من مسحوق أوراق القراص وأخرى من أوراق الجوز أو البتولا، وسفّة ثالثة من مسحوق رؤوس أزهار البابونج. يجمع هذا الخليط في الآنية كما ذكرنا لمدّة نصف ساعة. تستعمل كالآتي: توضع على شكل أقنعة فوق الشعر ولمدّة 10 دقائق، وبعدها يغسل الشعر بالماء الدافىء.

Avec Le Lierre Terrestre: Pour les cheveux noirs: Préparez une infusion avec 1 bonne poignée de feuilles sèches dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser une heure. Filtrez et rincez les cheveux.

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Pour les cheveux noirs: Mettez une bonne poignée de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et rincez les cheveux.

Avec un Mélange De Plantes: Mélangez dans un récipient en verre ou en argile un verre d'huile d'olive, 1 jaune d'œuf, quelques gouttes de citron, puis ajoutez 1 pincée de feuilles séchées d'ortie et autant de feuilles séchées de noyer ou de bouleau et des sommités fleuries de camomille. Placez cette préparation au bain marie pour une heure. Appliquez ce masque sur les cheveux 10 minutes. Rincez ensuite abondamment à l'eau tiède.



6 ـ علاج الشعر المقطوع

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالزيزفون وإكليل الجبل:** يحضر مغلي من 50 غراماً من رؤوس أزهار الإكليل و50 غراماً من رؤوس أزهار الزيزفون في نصف ليتر من الماء، وبعدها تصفّى. بعد تنظيف الشعر بالشمبوان المناسب، يبلّل كامل الرأس بماء مغليّ الإكليل والزيزفون المذكور، ثم ينشّف بالهواء [بدون منشفة].
- **وصفة علاجيّة بالشاي الأخضر:** يحضّر مغلي من 50 غراماً من الشاي الأخضر، في ربع ليتر ماء، ثم يبلّل كامل الرأس بذلك، مرتين أو ثلاث مرّات في اليوم. يستمر العلاج لعدّة أسابيع.

7 ـ علاج لإنبات الشعر

العلاجات

- **وصفة علاجيّة بالجرجير:** يحضر عصير الجرجير الطازج، ويمزج بمقدار معادل له من

6 - Les Cheveux Cassants

Les Remèdes

- **Avec Le Tilleul et Le Romarin:** Faites une décoction avec 50g des bourgeons fleuris de tilleul, et 50g de bourgeons fleuris du romarin dans un demi-litre d'eau. Après le shampoing, rincez vos cheveux avec la décoction citée, et laissez-les sécher à l'air.
- **Avec Le Thé Vert [Thea Simensis]:** Préparez une décoction du Thé vert en faisant bouillir 50g dans 250ml d'eau. Rincez vos cheveux avec cette décoction 2 à 3 fois par jour. Utilisez ce traitement pendant plusieurs semaines.

7 - Repousser les cheveux

Les Remèdes

- **Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]:** Prenez le jus de cresson frais



الكحول النقي، ويضاف إلى ذلك المحصول قليل من أوراق زهر الورد [شواشي ورد] لتحسين رائحته. يدلك به جلد الرأس مرتين في اليوم، ويستمر العلاج أكثر من شهر.

وصفة علاجيّة بالبصل: تقسم بصلة نصفين ويدلك بها مكان الصلع مرتين في اليوم طيلة الصيف.

وصفة علاجيّة بالفجل: من سقط شعر رأسه وحواجبه من جرّاء مرض أصابه، فليداوم على أكل الفجل لمدّة 4 أشهر، ينبت شعره نبتاً حسناً.

et mélangez-le avec une même quantité d'alcool et quelques roses pour l'odorer. On l'utilise en massage sur le cuir chevelu deux fois par jour pour plus d'un mois.

Avec l'Oignon [Allium Cepa]: Utilisez toute la saison de l'été un massage sur le cuir chevelu avec un oignon coupé en deux, 2 fois par jour.

Avec le Radis [Raphanus Sativus]: Pour ceux qui ont perdu les cheveux ou les sourcils suite à une maladie, le meilleur remède est de manger le radis durant 4 mois.

69 - أمراض الثدي

1 - التهاب الثدي

العلاجات

- **وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]:** تصنع لبخة وتوضع فوق الثدي الملتهب وذلك بمزج أوراق النعناع المهروسة ولباب الخبز الأبيض والخل. تكرر العملية مرتين في اليوم ولمدّة 5 أيام متتالية.

- **وصفة علاجية بكيس الراعي [معدنوس العتروس]:** تعمل لبخة من النبتة الجافّة وذلك بعد تسخينها وجعلها بين طبقتين من الشاش، وتوضع تلك اللبخة فوق الثدي عند إصابته بالالتهاب في الأيام الأولى.

69 - Les Maladies Des Seins

1 - La Mammite

Les Remèdes

- Avec La Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Mélangez une demi poignée de feuilles fraîches avec la mie blanche du pain et du vinaigre. Placez ce mélange en fomentation sur les seins. Renouvelez l'opération deux fois par jour pendant 5 jours.

- Avec Le Bourse à Pasteur [Pimpinelle Saxifrage]: Ecrasez ou pilez la plante sèche, préparez avec sa poudre une fomentation chaude, que vous placez sur les seins les premiers jours.



2 - تشقق حلمة الثدي

العلاجات

وصفة علاجية بحبوب السفرجل: يعمل مغلي حبوب السفرجل بمقدار 10 غرامات لكل فنجان من الماء، يستعمل ذلك المغلي تمسيداً أو غسيلاً فوق حلمة الثدي المشققة.

وصفة علاجية بالزعتر البرّي: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستعمل غسيلاً عدّة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]: المرهم المكون من بتلات الأزهار المهروسة والممزوجة بزبدة الماعز غير المملحة. يستعمل تمسيداً أو تضميداً.

2 - La Fissure des Mamelons

Les Remèdes

Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: Préparez une décoction à raison de 10 grammes de pépins du cognassier dans une tasse d'eau. Utilisez le bouillant en lotion ou en compresses sur les mamelons.

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante pour une tasse d'eau bouillante. Utilisez l'infusion plusieurs fois par jour.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Mélangez les pétales des fleurs écrasées avec le beurre de chèvre non salé. Utilisez en lotion ou en compresses.

3 - إدرار الحليب

العلاجات

وصفة علاجية بالتوابل: يعمل مستحلب بالتوابل التالية: 50 غراماً من الأنيسون (حبة حلاوة)، 25 غراماً كروياء و25 غراما من الكمون، توضع بعد هرسها قليلاً في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 15 دقيقة، يصفّى ويشرب فنجان محلّى بملعقة كبيرة من العسل 3 مرات في اليوم وذلك بعد وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالحبّة السوداء [سينوج]: يسكب ¼ ليتر (فنجان) من الماء المغلي على ملعقة صغيرة من الحبوب المهروسة، تترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، تصفى، ويشرب فنجانان ممزوجان بملعقتين كبيرتين من العسل مرتين في اليوم بعد الأكل بساعة.

نصيحة إن أكل اللفت نيئاً ينقص فيض الحليب وعلى المرضعة تجنبه.

3 - La Sécrétion du Lait

Les Remèdes

Avec Les Epices: Faites une infusion comme suit: Prenez 50 grammes d'anis, 25 grammes de carvi et 25 grammes de cumin. Incorporez-les dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et buvez une tasse sucrée avec une grande cuillère de miel 3 fois par jour après les repas.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Versez ¼ de litre (une tasse) d'eau bouillante sur une cuillère à café des grains pillés. Laissez infuser pendant 15 minutes, filtrez et buvez deux tasses sucrées au miel, une heure après les repas.

Conseil La consommation du navet cru est contre la sécrétion du lait.

4 - سرطان الثدي

مفهومه: يصيب غدد الثدْيَين عند المرأة ما بين الخمسين والستين ويظهر بشكل دُرَيْنَة.

أسبابه: ما من أسباب مباشرة له، إنما هناك عوامل تساعد على تكوّنه، مثل الهرمونات او انقطاع الحيض المتأخر، وحتى العوامل الوراثية (أي وجود مثل هذا المرض في العائلة من جهة الأم).

عوارضه: يعرف سرطان الثدي من خلال ورم (او دَرَنَة) وإفراز سائل أصفر أو دموي من الثدْيَين، مع ألمٍ وتشوّه (تغيير معالم) الثدي بشكل عام.

العلاجات

وصفة علاجية مسكّنة للآلام: تهرس كمية من الأوراق الغضة من البنفسج العطر حتى تصبح كالعجينة، ثم تستعمل ضميدة فوق موضع السرطان.

4 - Le Cancer du Sein

DÉFINITION: Il touche la glande mammaire de la femme, principalement sous la forme d'un nodule. Il peut atteindre la femme entre 50 et 60 ans.

CAUSES: Pas de causes directes, mais il faut parler de facteurs favorisants: comme les facteurs hormonaux, une ménopause tardive, ou même revoir les facteurs génétiques (l'existence d'un cas pareil, dans la famille du côté maternel)

SYMPTÔMES: Le cancer du sein se manifeste par une grosseur (nodule), un écoulement d'un liquide clair ou sanglant par le mamelon, une déformation du mamelon ou du sein en général, avec une douleur.

LES REMÈDES

Remède Calmant: Ecrasez des feuilles fraîches de la violette odorante et utilisez-les en cataplasme sur le cancer.

وصفة علاجية: يعمل مغلي بـ5 غرامات من أزهار أزريون الحدائق، 3 غرامات كنبات الحقول وجذور عشبة القوى وأزهار البابونج. يغلى ربع ساعة في كوب من الماء تضاف إليه كمية من الشحم ثم يغلى ببطء حتى يتبخر النصف. ثم يستعمل تكميداً، ومع ذلك يشرب مستحلب أزهار أزريون الحدائق بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن، يشرب بمقدار ملعقة كبيرة كل ساعتين.

70 ـ أمراض الحيض

1 ـ علاج اضطراب الحيض

مفهومه: يبدأ الحيض عامة بين عمر 10 سنوات و16 سنة، وينتهي من سن 45 أو 50 سنة.

عوارضه: هي الشعور بالتعب، التوتر، الثقل، يُرافقها أوجاع في الرأس وأسفل البطن.

Remède Soignant: Préparez une décoction avec 5 grammes de fleurs de souci et 3 grammes de racines de fleurs de la camomille et 3 grammes de la prêle des champs, pour une tasse d'eau en ajoutant une quantité de la graisse. Laissez bouillir 15 minutes jusqu'à l'évoporation de l'eau. Utilisez-la en fomentation. Buvez aussi l'infusion des fleurs de souci à raison d'une petite cuillère pour une tasse, par petites gorgées chaque 2 heures.

70 - La Menstruation

1 - Les Troubles des Règles

DÉFINITION: La Menstruation commence entre l'âge de 10 et 16 ans, pour se terminer entre 45 et 50 ans.

SYMPTÔMES: Un sentiment de fatigue, d'irritabilité, de lourdeur avec des maux

تدوم الدورة الشهرية من 28 إلى 30 يوماً. لذا فإنّ أي تغيير يحصل، مردّه إلى اضطرابات في الحيض، عائدة لأسباب مختلفة.

العلاجات

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من البقدونس الطازج والمفروم ثم تغمر بكوب من الماء الساخن، تترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يشرب كوب مرتين في اليوم وذلك بين وجبات الطعام، 3 أيام قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية بأزهار الشيح: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من أزهار الشيح لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة ربع ساعة، يصفّى ويشرب فنجانان في اليوم، قبل موعد الحيض بيومين.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية [مريميّة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من أوراق المريمية لكل فنجان (طشت) من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة

abdominaux ou des maux de tête, caractérisent la menstruation. Le cycle normal est entre 28 et 30 jours. Si un changement quelconque survient, ceci veut dire qu'il y a des troubles de la menstruation, dus à différentes causes.

LES REMÈDES

Avec Le Persil [Petroselinum Crispum]: Faites une infusion à raison de deux cuillerées à café de persil frais coupés pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez deux tasses par jour, 3 jours avant les règles.

Avec L'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]: Faites une infusion à raison de 30 grammes de fleurs d'armoise blanche pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser d'¼ heure. Filtrez et buvez 2 tasses par jour avant 2 jours de règles.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles de sauge pour une tasse d'eau bouillante. Laissez

تتراوح بين 5 و10 دقائق، يصفى ويشرب كوبان في اليوم بين وجبات الطعام، وذلك قبل موعد الحيض بـ 3 أو 5 أيام.

وصفة علاجية بالبابونج: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الرؤوس المزهرة من عشبة البابونج لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفى ويشرب 3 فناجين محلاة بالعسل بين وجبات الطعام في كل يوم، قبل موعد الحيض بيومين أو ثلاثة.

2 ـ علاج غياب الطمث

العلاجات

وصفة علاجية بالشيح البستاني [الدقفت]: يؤخذ 30 غراما من الرؤوس المزهرة من عشبة الشيح البستاني (وهو الدقفت) وأوراقها، وتغمر بـ 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى، ويشرب فنجانان في اليوم، وذلك قبل موعد الحيض بأسبوعٍ كاملٍ.

infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez deux tasses par jour, avant les règles de 3 ou 5 jours.

Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Faites une infusion à raison de 30 grammes de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses sucrées au miel entre les repas chaque jour, avant les règles de 2 ou 3 jours.

2 - L'Absence des Règles

LES REMÈDES

Avec L'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]: Préparez une infusion avec 30 grammes de sommités fleuries et des feuilles pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.



وصفة علاجية بأزهار الخزامى: يؤخذ 15 غراماً من أزهار الخزامى و15 غراماً من أوراق النعنع. تغلى جميعها في 750 مللتر من الماء لمدّة 3 دقائق ثم بعد الغلي تترك لتنقع مدّة نصف ساعة وبعدها تصفّى وتحلّى بالعسل. وتشرب هذه الكمية خلال النهار لمدة 5 إلى 7 أيام، ولهذه الوصفة العلاجية مفعول جيّد في هذا العلاج.

وصفة علاجية بالمردقوش الوردي [البري]: يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من الأوراق والرؤوس المزهرة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب بمقدار فنجانين في اليوم قبل موعد الحيض بأسبوع.

وصفة علاجية برجل الأسد: يؤخذ 30 غراماً من الأوراق والأغصان الدقيقة، وتغمر بـ 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم، قبل موعد الحيض بأسبوع.

3 _ علاج قصور الطمث

مفهومه: يتغير تكوين الجسم مع التقدّم في السنّ. والنساء اللواتي يُصَبْنَ بصدمة نفسية أو اضطراب عاطفي، يَتَعَرَّضْنَ لحيض متقطع بينما تعاني النساء السمينات من قصور وتقطع في الحيض.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Prenez 15 grammes de fleurs de la lavande et 15 grammes de feuilles de la menthe verte. Faites-les bouillir dans 750 ml. d'eau pendant 3 minutes. Reposez 30 minutes, filtrez et sucrez au miel. Buvez cette quantité au cours de la journée de 5 à 7 jours.

Avec L'Origan: Préparez une infusion avec 10 grammes de feuilles et de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

Avec L'Alchemille [Alchemilla Vulgaris]: Préparez une infusion avec 30 grammes de feuilles et de tiges pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

3 - Les Règles Insuffisantes

DÉFINITION: Le corps change de nature avec l'âge ; et les femmes qui subissent un choc nerveux ou un bouleversement émotionnel, peuvent avoir des règles interrompues.

أسبابه: ومن أسباب توقف الحيض، حِمْية قاسية جداً أدّت إلى ضعف كبير أو إلى مرحلة اليأس. كما يمكن أن يتوقف الحيض لدى الإصابة بمرض ما، أو نتيجة تناول بعض الأدوية.

العلاجات

وصفة علاجية بالجزر البري [سفنارية البريّة]: يؤخذ 15 غراماً من البذور وتغمر بـ ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك لتستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب فنجانان في اليوم بين وجبات الطعام، وذلك قبل موعد الحيض بأسبوع.

وصفة علاجية بالشمرة [البسباس]: يعمل مغلي بمقدار 25 غراماً من العروق في 1 ليتر من الماء. يشرب فنجان في اليوم، قبل موعد الحيض بأسبوع.

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: - يستخرج ويحضر عصير من البقدونس الغض، يشرب يومياً بمقدار 100 غرام يومين أو ثلاثة قبل موعد الحيض.
- يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 60 غراماً من النبتة الجافّة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تستحلب قليلاً ثم يشرب فنجانان أو ثلاثة قبل موعد الحيض بأيام.

CAUSES: Celles qui sont obèses ont souvent des règles perturbées ou insuffisantes. Un régime trop sévère chez une personne qui a beaucoup maigri, ou à la phase de la ménopause, peut amener l'arrêt des règles. Toute maladie aiguë interrompt les règles temporairement. Certains médicaments ont le même effet.

LES REMÈDES

Avec La Carotte Sauvage [Daucus Carota]: Préparez une infusion avec 15 grammes de graines par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour, une semaine avant la date des règles.

Avec Le Fenouil [Anethum Fœniculum]: Préparez une décoction avec 25 grammes de racines de fenouil pour 1 litre d'eau. Prenez une tasse par jour, une semaine avant la date des règles.

Avec Le Persil [Petroselinum Crispum]: -Préparez un jus frais de persil. Consommez à raison de 100 grammes par jour, 2 à 3 jours avant la date des règles.
-Préparez une infusion de la plante sèche, 30 à 60 grammes par litre d'eau bouillante, buvez 2 à 3 tasses par jour avant la date des règles.



وصفة علاجية بأزريون الحدائق [اللوش]: يعمل مستحلب بمقدار 15 غراماً من الأوراق وتغمر بـ 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم، أسبوعاً قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]: يعمل مستحلب بمقدار 25 غراماً من الأوراق لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ليستحلب مدّة 10 دقائق. يصفى، ويشرب فنجانان في اليوم.

4 - علاج الحيض المؤلم

مفهومه: من الطبيعي أن تدوم الأوجاع مدة 12 ساعة، قبل السيلان وتتناول هذه الآلام الانقباضات في المنطقة الواقعة تحت السرّة، لتصل إلى الساقين. وتكون المرأة عندها شاحبة الوجه، مصابة بتعرّق وغثيان. ومن المعروف أيضاً أن الحيض يزداد ألمه عن الأمر العادي في حال وجود مرضٍ آخر في الجسم.

العلاجات

وصفة علاجية بالمرزنجوش [المردقوش]: يؤخذ مقدار غرامان من الزهور وتغلى في

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une infusion avec 15 grammes de feuilles par 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

Avec La Menthe [Mentha Viridis]: Faites une infusion avec 25 grammes de feuilles par 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour.

4 - Les Règles Douloureuses

DÉFINITION: En principe, les douleurs durent une douzaine d'heures au moins, juste avant le flux; des douleurs spasmodiques, s'étendent plus bas que le nombril et parfois arrivent aux jambes. La personne peut être pâle, transpirer et avoir même des nausées. Les règle deviennent plus douloureuses que d'habitude s'il y a une autre maladie dans l'organisme.

LES REMÈDES

Avec La Marjolaine [Origanum Vulgare Marjorana]: Préparez une

فنجان من الماء، يصفّى ويشرب منه فنجانان في اليوم.

- **وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى ويشرب فنجان في اليوم.
- **وصفة علاجية بحشيشة الملائكة:** يعمل مستحلب بمقدار 5 غرامات من الأوراق لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم بأسبوع قبل موعد الحيض.
- **وصفة علاجية ببذور الشبت:** يعمل مغلي بمقدار 3 غرامات من البذور الجافة لكل فنجان من الماء. يصفى ويشرب فنجان أو فنجانان في اليوم.

5 ـ علاج الحيض الغزير

العلاجات

- **وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من

décoction à raison de 2 grammes de fleurs pour une tasse d'eau, filtrez et buvez 2 tasses par jour.

- Avec Le Romarin [Rosmarines Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez une tasse par jour.
- Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Préparez une infusion avec 5 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes . Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.
- Avec Les Grains D'Aneth [Anethum Graveolens]: Préparez une décoction avec 3 grammes des grains pour une tasse d'eau. Filtrez et buvez 1 à 2 tasses par jour.

5 - Les Règles Trop Abondantes

Les Remèdes

فنجان من الماء، يصفى ويشرب منه فنجانان في اليوم.

- **وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفّى ويشرب فنجان في اليوم.
- **وصفة علاجية بحشيشة الملائكة:** يعمل مستحلب بمقدار 5 غرامات من الأوراق لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم بأسبوع قبل موعد الحيض.
- **وصفة علاجية ببذور الشبت:** يعمل مغلي بمقدار 3 غرامات من البذور الجافة لكل فنجان من الماء. يصفى ويشرب فنجان أو فنجانان في اليوم.

5 ـ علاج الحيض الغزير

العلاجات

- **وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من

décoction à raison de 2 grammes de fleurs pour une tasse d'eau, filtrez et buvez 2 tasses par jour.

- **Avec Le Romarin [Rosmarines Officinalis]:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez une tasse par jour.
- **Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]:** Préparez une infusion avec 5 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes . Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.
- **Avec Les Grains D'Aneth [Anethum Graveolens]:** Préparez une décoction avec 3 grammes des grains pour une tasse d'eau. Filtrez et buvez 1 à 2 tasses par jour.

5 - Les Règles Trop Abondantes

Les Remèdes

- **Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]:** Faites une infusion à raison d'une petite

الحبوب المهروسة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجان واحد في اليوم.

- **وصفة علاجية بكنبات الحقول:** يؤخذ 50 غراماً من النبتة وهي خضراء، ثم تغمر بـ 1 ليتر من الماء البارد، ويوضع على النار لمدّة نصف ساعة، وبعدها يصفى ويشرب فنجانان في اليوم وذلك أسبوعاً قبل موعد الحيض.

- **وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويشرب ملعقة كبيرة كل ساعتين، وذلك أسبوعاً قبل موعد الحيض.

- **وصفة علاجية بالراش:** يعمل مغلي بمقدار 3 غرامات من الجذور المفرومة في فنجان كبير من الماء، يشرب فنجان كبير في اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار.

cuillère des grains écrasés pour une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse par jour.

- **Avec La Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]**: Préparez une décoction avec 50 grammes de la plante fraîche pour un litre d'eau bouillante. Faites bouillir 30 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour, une semaine avant la date des règles.

- **Avec Le Souci [Calendula Officinalis]**: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère de pétales de fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez une grande cuillère chaque deux heures, une semaine avant la date des règles.

- **Avec L'Aunée Oficinale [Inula Helenum]**: Préparez une décoction à raison de 3 grammes des racines coupées dans une tasse d'eau. Buvez une tasse par jour à plusieurs gorgées.

71 ـ سن اليأس

مفهومه: سن اليأس أو الإياس، هو توقف الإفرازات الهرمونية المبيضية (والتي تسمى الهرمونات الأستروجينية والبروجسترونية)، وعندها ينقطع الحيض وهو انقطاع فيزيولوجي. وتبدأ مرحلة هذا الانقطاع والمسمى بمرحلة الإياس أو سن اليأس بداية من سن الأربعين إلى الخمسين من العمر (وتحديدا بعد اكتمال 51 سنة إلى 52 سنة)، وقبل بلوغ سن اليأس تبدأ حالة يسمونها ما قبل الإياس.

- مرحلة ما قبل الإياس تنذر المرأة قبل أشهر، أو سنين باضطراب مجيء الحيض وانقطاعه وانعدام المبيض (فتصبح المرأة غير راغبة في الجنس)، والإفرازات الهرمونية تصبح مضطربة رغم وجود الهرمون الأستروجاني، وكذلك كمية الهرمون البروسروني تقل وتتوقف إفرازاته، وتضطرب الهرمونات وتتسبب في قلق نفسي، وتلاحظ المرأة أن طمث حيضها أصبح غير منتظم، فتتأكد عند ذلك من بلوغ ما قبل الإياس المؤكد.

71 - La Ménopause

DÉFINITION: Interruption physiologique des cycles menstruels, due à la cessation de la sécrétion hormonale des ovaires (œstrogène et progestérone).

La ménopause survient entre 40 et 50 ans (avec un pic à 52 ans). Elle se déroule en deux étapes: la préménopause et la ménopause confirmée.

- La préménopause, qui dure plusieurs mois ou plusieurs années, est marquée par une succession de cycles avec ou sans ovulation. Les sécrétions hormonales deviennent irrégulières: tandis que la sécrétion d'œstrogènes persiste, la sécrétion de progestérone par le corps jaune (nom donné au follicule ovarien qui a libéré son ovule) diminue. Les règles deviennent irrégulières.

- La ménopause confirmée succède à la préménopause. La sécrétion hormonale de l'ovaire se tarit. Les règles ont disparu. Le taux de gonadotrophines est très élevé dans le sang et dans les urines.

ـ حالة سن اليأس المؤكدة، تأتي مباشرة بعد نهاية مرحلة ما قبل الإياس، فتنضب عندئذ إفرازات هرمون المبيض (فتصبح المرأة عاقراً). يغيب الحيض نهائيا، والبيلة القندية تصبح مرتفعة في الدم وفي البول.

عوارضه وعلاماته: تختلف الأعراض والعلامات عند سن اليأس من امرأة إلى أخرى، وذلك مقرون بانخفاض معدل الهرمونات الأستروجينية، فيحدث لهن، ارتفاع في حرارة الجسم (فوارة الحمى)، اضطراب جنسي، هشاشة العضم، أمراض أوعية القلب، والاضطرابات النفسية.

أ ـ فوحة الحرارة، تصيب هذه الحرارة حوالي 85% من النساء وتتغير حدتها وارتفاعها من إمرأة إلى أخرى. في بداية الحالة تبدأ هذه الحرارة في الليل، ثم تنتقل بالنهار خاصة بعد الإجهاد البدني وبعد تناول الطعام. وكل ذلك متسبب من توسع الأوعية، وهذه الفوحة الحرارية تصيب كامل البدن باحمرار الوجه وكامل الرقبة وفي أعالي الصدر، كما يصاحب هذه الفوحة الحرارية في أغلبها اكتئاب وشعور بالاختناق وتختتم بتعرق غزير خاصة على مستوى الوجه والرقبة والثديين.

ب ـ الاضطرابات الجنسية: الإضطراب الجنسي للمرأة في حالة الإياس تارة نفسي وتارة جسدي، فتشعر المرأة بعدم الرغبة الجنسية كما تلاحظ الجفاف المهبلي والضمور الفرجي

SYMPTÔMES et SIGNES: Surtout liés à la baisse du taux des œstrogènes (hypo-œstrogénie), ils varient d'une femme à une autre.

a- Les bouffées de chaleur: affectent de 75% à 85% des femmes. Leur intensité et leur fréquence sont variables. Au début, elles surviennent la nuit, puis elles se multiplient dans la journée, à la fin des repas ou à l'occasion d'efforts. Causées par une forte vasodilation, elles se traduisent par une sensation de chaleur dans tout le corps et par une rougeur de visage, qui gagne le cou et le haut de la poitrine. Elles s'accompagnent parfois d'angoisse et d'une impression d'étouffement et se terminent par une transpiration abondante, surtout sur le visage, la nuque et entre les seins.

b- Les troubles sexuels: sont à la fois psychiques et physiques. A la baisse du désir sexuel s'ajoutent une sécheresse vaginale et une atrophie vulvaire pouvant rendre les rapports sexuels douloureux. Les infections urinaires et vaginales sont plus fréquentes. Le volume des seins diminue.

كما تشعر بصعوبة الإيصال الجنسي والشعور بالألم. ويصبح الجهاز البولي والجهاز التناسلي عرضة للإصابات الخمجية، كما تلاحظ صغر حجم الثديين.

ج - هشاشة العظام: غياب إفرازات الهرمونات المبيضية يتسبّب بهشاشة العظام، وهذا الضعف أو تخلل العظام يؤدي إلى كسرها، خاصة على مستوى فقرات الظهر ورأس عظم الفخذ.

د - أمراض أوعية القلب: (الذبحة، إحتشاء عضل القلب)

إفرازات الهرمون الأستروجوني يلعب دورا هاما في حماية المرأة من تلك الأمراض، بذلك تصبح المرأة أكثر عرضة لأمراض أوعية القلب في مرحلة سن اليأس ولذلك يجب على المرأة التي بلغت سن اليأس أن تحاذر من ذلك كله فهي مرحلة عسيرة.

هـ - الاضطرابات النفسية: تصبح الاضطربات النفسية كثيرة في مرحلة سن اليأس، فنلاحظ الانفعالات بادية عليها، ويتغير مزاجها، ويصيبها الأرق والقلق، وتشعر بالدوخة والتعب من غير سبب، كما يلاحظ عليها اضطراب في الذاكرة والتركيز، ويخاف عليها من الانهيار العصبي.

c- La fragilité osseuse, ou ostéoporose: est directement liée à l'absence de sécrétion hormonale ovarienne. Cette diminution de la densité osseuse et de la solidité de l'os peut entraîner des factures essentiellement des vértèbres et du col du fémur.

d- Les maladies cardiovasculaires: (angor, infarctus du myocarde) présentent un plus grand risque d'apparition à partir de la ménopause les œstrogènes ne jouant plus de rôle protecteur contre l'arthérosclérose.

e- Les troubles psychiques: sont fréquents. Aux troubles émotionnels tels que sautes d'humeur, irritabilité, insomnie, anxiété, peuvent s'adjoindre des vertiges et une fatigue sans cause organique, des troubles de la mémoire, un défaut de concentration mentale; parfois, la dépression est grave.

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور، وتغمر بكوب من الماء الساخن، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، ثم تصفى ويشرب فنجان 3 مرات في اليوم وذلك قبل الطعام أو بين وجبات الطعام.

وهذه الوصفة علاجية تعالج اضطرابات القلب العصبية وتساعد ضد الأرق، وتخفّض هيجان حرارة الجسم، ولها مفعول جيّد في تعديل الدورة الدموية.

وصفة علاجية بالهدّال [الدبق]: (لا تستعمل هذه الوصفة علاجية إلا بموافقة الطبيب المباشر)

تؤخذ ملعقة صغيرة من نبتة الهدال، وتغمر بفنجان من الماء البارد وتوضع على النار لغاية الغليان. تنقع بعدها 10 دقائق، تصفى ويشرب فنجانان في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

هذه الوصفة علاجية تستعمل ضد اضطرابات الدورة الدموية وضد الضغط الدموي، وتوقف النزيف الداخلي، وتمنع نمو الخلايا السرطانية والأورام.

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Prenez une cuillère à café de fleurs de l'aubépine. Laissez-la infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Ce remède a un efet contre les troubles du battement du cœur, contre l'insomnie, contre la température élevée, comme elle stabilise la circulation du sang.

Avec Le Gui [Viscum Album]: (Ne s'utilise que sous l'ordre du Médecin traitant).

Prenez une cuillère à café de la plante, faites bouillir dans une tasse d'eau, reposez 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour entre les repas.

Ce remède s'utilise contre les troubles de la circulation du sang et contre la tension, contre l'hémorragie interne, comme il attaque les cellules cancéreuses.

وصفة علاجية بالنجيل [النجم]: تغلى من 30 إلى 50 غراماً من عروق النجيل في ما يغمره من الماء لمدة دقيقتين، ثم يصفي وتهرس العروق ثم تُغْلَى مرة ثانية في 1 من الماء على نار هادئة، حتى تصير العروق فاترة في الماء، تصفى مرة ثانية، تشرب تلك الكمية على جرعات متعددة خلال 24 ساعة ولمدة 3 أيام.

وصفة علاجية بالأنيسون: يستعمل ملعقة صغيرة من بذور الأنيسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 دقائق، ثم تصفّى وتحلى بالسكر أو العسل، ويشرب فنجانان في اليوم ولمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بإكليل الجبل: يستعمل ملعقة صغيرة من أوراق إكليل لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى بعدها، ويحلى بالسكر أو بالعسل ويشرب فنجان واحد في اليوم ولمدة 7 أيام.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنيجة]: تستعمل ملعقة صغيرة من أوراق رعي الحمام لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى بعدها، ويحلى بالسكر أو بالعسل، ويشرب فنجانان في اليوم ولمدة يومين فقط.

Avec le Chiendent [Agropyrum Repens]: Faites bouillir 30g de racines du chiendent dans une quantité égale d'eau, pendant deux minutes. Puis filtrez le liquide en le mettant dans 1 litre d'eau. Laissez bouillir une autre fois sur un feu doux jusqu'à obtenir un liquide bien cuit. Filtrez et buvez cette décoction à plusieurs reprises dans les 24 heures pendant 3 jours.

Avec L'Anis Vert [Pimpinella Anisum]: Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café des semences d'anis vert dans une tasse d'eau bouillante, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour pendant 5 jours.

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Laisser infuser pendant 5 minutes une cuillère à café des feuilles de romarin dans une tasse d'eau bouillante. Sucrez et buvez une tasse par jour pendant 7 jours.

Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]: Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café des feuilles de la verveine odorante dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et buvez deux tasses par jour pendant 2 jours

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العربي
Pirus Communis	Poirier	كمثري	إجاص
Achille milla follium	Achille à mille feuilles	أخيليا ذات ألف ورقة	أخيليا ذات ألف ورقة
Oryza Sativa	Riz	رز	أرز
Cynara Scolymus	Artichaut	قنارية	الأرضي شوكي
	Grande Bardane		أرقطيون
Calendula Officinalis	Souci	للّوش	أزريون الحدائق
Spinacia Oleracea	Epinard	سبانخ	الإسبانخ
	Cerfeuil		أطريلال
Artemisia Abrotanum	Absinthe - Aurone	شجرة مريم	أفستين
Chrysanthemum Leucanthemum	Camomille Allemande	قحوان	أقحوان
Santhemum Leucanthemum	Marguerite des prés	قحوانة بيضاء	الأقحوان الأبيض
Rosmarinus Officinalis	Romarin	كليل ـ حصا البان	إكليل الجبل
Melilotus officinalis	Mélilot	حندقوق	إكليل الملك
Spiral Ulmarid	Reine de prés - Ulmaire	ملكة المروج	اكليل بوقيسي
Ananas Sativus	Ananas	أناناس	أناناس
Pimpinella Anisum	Artémise - Anis vert	حبة حلاوة	أنيسون
Vaccinium Mystillis	Myrtille	أويسة عنب	أويسة عنب
Matricaria Chamomilla	Camomille Romaine	بيبونج	البابونج
Solanum Melangeroa	Aubergine	باذنجان	الباذنجان
Ocymum Basilicum	Basilic commun	حبق	الباذورج
Betula Alba	Bouleau		بتولا
Citrus Auranteim	Oranger doux	البردقان	البرتقال الحلو
Citrus Vulgaris	Bigaradier	البردقان المرّ	البرتقال المرّ
Medicago Sativa	Luzerne	الفصّة	البرسيم
Asphodelus Microcarpus	Asphodèle	برواق	البرواق
Brassica Oleracea	Chou - Fleur	قنبيط	بروكلو

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
بسباس	رازيانج	Fenouil	Anethum Fœniculum
البصل	بصل	Oignon	Allium - Cepa
البطاطا	بطاطا	Pomme de Terre	Solanum Tube - Rosum
البطباط - جنجر	قرضاب	Renouée des Oiseaux	Polygonum Aviculare
البطوم	بطوم	Pistachier Atlantique	Pistacia Atlantica
البطيخ الأحمر	دلاع	Pastèque	Cocumis Citrullus
بقدونس	معدونس	Persil	Petroselinum Crispum
البقلة الحمقاء	بندلاقة - بلبيشة	Pourpier	Portulaca Oleracea
بلوط	بلوط	Chêne	Quercus Robur
البندورة	طماطم	Tomate	Solanum Lycopersicum
البنفسج العطر	بنفسج	Violette Odorante	Violo Odorata
بوصاع	زعرور ياباني	Néflier	Mespilus Japanica
بوصير مخملي	آذان الدب	Bouillon Blanc	Verbascum Sinatum
بوقرعون	شقائق النعمان	Coquelicot	Paparer Rhœas
بيلسان	خمان الماء	Surau - commun noir	Sambucus Nigra
تابل	كزبرة	Coriandre	Coriandrum Sativum
الترنجان - الحبق	مفرحة القلب	Mélisse	Melissa Officinalis
ترنيجة	رعي الحمام	Verveine Odorante	Verbena Triphylla
التفاح	تفاح	Pomme	Malus Communis
التوت الأبيض	توت أبيض	Mûrier Blanc	Murus Alba
توت الأرض	فراولة - فريز	Fraisier	Fragaria Vesca
التوت الأسود	توت أسود	Mûrier noir	Murus Nigra
التين	كرموش بيثر	Figuier	Ficus Canico
التين الشوكي	الهندي - الضلف	Figuier de Barbarie	Opuntia Ficus Indica
التين المجفف	الشريحة	Figue sèche	Ficus Canico
الثوم	ثوم	Ail	Allium Sativum
جراب الراعي	معدنوس العتروس	Bourse à Pasteur	Pimpinelle Saxifraga

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
الجرجير - قرة العين - كلافس	حب الرشاد	Cresson	Nasturtium Officinale
الجزر	سفنارية	Carotte	Daucus Carota
الجزر البرية	سفنارية جالية	Carotte Sauvage	Daucus Carota
الجعدة	قطابة	Germandrée	Teucrium Scorodonia
الجلبان - بازيللا	جلبانة	Petit Pois	Pisum Sativum
جنستا	قرين جدي - قرنبوح	Genêt à Balai	
الجوز	الزوزة	Noyer	Inglans Regia
حب الآس	ريحان	Myrte	Myrtus Communis
حب الرشاد	جرجير - كلافس	Cresson	Nasturtium Officinale
حب الملوك	برقوق كرزي	Cerise	Prunus Cerasuri
حبة البركة	السينوج	Nigelle	Nigella Sativa
حبة حلاوة	أنيسون	Anis Vert	Pimpinella Anisum
حبق	باذورج	Basilic Commun	Ocymum Basilicum
حشيشة الأوز		Potentille Ansérine	
حشيشة البحر	غافث	Aigremoine	Agrimonia Eupatoria
الحشيشة الحرشاء	الحريق	Pariétaire	
حرمل		Rue Sauvage - Harmala	Portulaca Oleracea
الحريق	القراص	Ortie Blanche	Urtica Urens
حشيشة الدينار	حشيشة الدينار	Houblon	Humulus Lupulus
حشيشة الرئة	حشيشة الرئة	Pulmonaire	Pulmonaria Officinalis
حشيشة الرمد	حشيشة الرمد	Casse - Lunettes	Euphrasia
حشيشة السعال	حشيشة السعال	Tussilage	Tussilago Farfara
حشيشة القلب	رمان الأنهار	Millepertuis	
حشيشة الملائكة	حشيشة الملائكة	Angélique	Angelica Archangelica
حشيشة الهر	ناردين مخزني	Valériane	Valeriana Officinalis
حصا البان (إكليل الجبل)	كليل	Romarin	Rosmarinus Officinalis



جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العربي
Trigonella Foenum Graecum	Fenugrec	حلبة	الحلبة
Ferula Assa - Fœtida	Ferule Asse - Fétide	صمغ الأنجدان	الحليت
Cicer Arietinum	Pois - Chiche	حمص	الحمص
Melilotus Officinalis	Mélilot	إكليل الملك	حندقوق
Triticum Satirus	Blé	قمح	الحنطة
Malva Sylvestris	Mauve	خبيزة برية	خبازة برية
Brassica Nigra	Moutarde noire	خردل	الخردل الأسود
Cynara Cardunculus	Cardon	خرشف	الخرشف
Ceratonia Siliqua	Caroubier	خرنوب	الخروب
Lavandula officinalis	Lavande	خزامى	الخزامى
Lactuca Sativa	Laitue	الخس	الخس
Althaea officinalis	Guimauve	خبيزة سوري	الخطمية
Calluna Vulgaris	Bruyère - Multiflore	خلنج	الخلنج
Sambucus Nigra	Commun Noir - Sureau	بيلسان	خمان الماء
Prunus Domestica	Prunier	العوينة	الخوخ (برقوق)
Cucumis Sativus	Concombre	فقوس	الخيار
Teucrium Polium	Germandrée des Bois	خياطة	الخياطة
Viseum Album	Gui	الهدّال	الدبق
Anygdalus Persica	Pêcher	خوخ	الدراقن - الدراق
Artemisia Campestris	Armoise Champêtre	الشيخ البستاني	الدقفث
Heliantus Annus	Tournesol	عباد الشمس	دوار الشمس
Sorghum Vulgare	Sorgho	درع	الذرة البيضاء
Zea Mays	Maïs	قطانية - عبيد مسطورة	الذرة الصفراء - شرش
			الذرة
Anethum Fœniculum	Fenouil	البسباس	الرازيانج
Inula Helenum	Aunée officinale	زنجبيل شامي	الراش
Alchemilla Vulgaris	Alchémille	لوف السباع	رجل الأسد

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
رعي الحمام - فرفين	الترنيجة	Verveine Odorante	Verbena Triphylla
الرمّان	رمّان	Grenadier	Punica Granatum
رمان الأنهار	حشيشة القلب - منسية	Millepertuis	
الرند	شجر الغار	Laurier	Laurus Nobilis
الريباس	الكشمش الأسود	Cassis	
الريحان - حب الآس	ريحان	Myrte	Myrtus Communis
الزعتر البرّي	زعتر بري	Thym	Thymus Vulgaris
زعتر الملوك	سعتر	Thym - Serpolet	Thymus Serpyllum
الزعرور الشائك	زعرور	Aubépine	Carataegus Oxyacantha
الزعرور الياباني	بوصاع	Néflier	Mespilus Japanica
الزعفران	زعفران	Safran	Crocus Sativus
الزعفران الكاذب	قرطم	Carthame des Teinturiers (Safran Bâtard)	Carthemus Tinctorius
الزنباع	الطرنج	Pamplemousse	Citrus Maxima
زنبق الوادي		Lis de Vallée	Convallatia Majalis
الزنبق الأبيض	السوسان	Lis Blanc	Lilium Candidum
الزنجبيل	سكنجبير	Gingembre	Zingiber Officinale
زهرة الربيع	الزغدة المخزنية	Primevère	Pimula Officinalis
زهرة العطاس		Arnica	Arnica Montana
الزوفا	أشنان داود	Hysope	
الزيتون		Olivier	
الزيزفون	زيزفون عطري	Tilleul	Tilia Sylvestris
سذاب مزروع	فيجل	Rue fétide	Ruta Graveolens
السعتر	زعتر ملوك	Thym - Serpolet	Thymus Serpyllum
السفرجل	سفرجل	Cognassier	Cydonia Vulgaris
سفيتون مخزني		Grande consoude	Symphytum officinale
السقندر	سبحان خلاقو	Fragon petit chou	Ruscus Aculeatus
السلق	صلق	Blette ou Bette	Beta Vulgaris

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العربي
Sezanum Orientalea	Sésame	جلجان	السمسم
Anethum Graveolens	Aneth Sauvage	الشبت البري	سنوت
Lilium Candidum	Lis Blanc	سوسن	السوسان
Nigella Sativa	Nigelle	حبّة البركة	السينوج
Thea Sinensis	Thé	شاي	الشاي
Anethum Graveolens	Aneth	شبت	الشبت
Cupressus Sempervirens	Cyprès	السرول	شجر السرو
Laurus Nobilis	Laurier	الرند	شجر الغار
Eucalyptus Globulus	Eucalyptus	الكالتوس	شجر الكالبتوس
Artemisia Abrotanum	Aurone	شجرة مريم - أفسنتين	شجرة مريم
Rosa Gallica	Rose Rouge	ورد	شجيرة الورد
Hordeum volgare	Orge	شعير	الشعير
Papaver Rhoeas	Coquelicot	بوقرعون	شقائق النعمان
Oenanthe Aquatica	Aquatique	بسباس الماء	شمّار الماء
Anethum Fœniculum	Fenouil	بسباس - الرازيانج	الشمّر - شمرة
Beta Macrocarpa	Betterave	بتراف	الشمندر
Ajuga Iva	Ivette Musquée		الشندقورة
Avena Sativa	Avoine	قصيبة	الشوفان
Artemisia Herba Alba	Armoise Blanche	الشيح	الشيح
Artemisia Campestris	Armoise Champêtre	دقفت	الشيح البستاني
	Seigle		الشيلم
Ferula Assa-Fœtida	Ferule Asse-Fétide	الحليت	صمغ الأنجدان
	Propolis		صمغ النحل
Pinus Halepensis	Pin d'Alep	صنوبر	الصنوبر الحلبي
Taraxacum Officinalis	Pissenlit	الهندباء البرية	طرخشقون
	Estragon		الطرخون
Tamarix Gallica	Tamaris	الطرفة	الطرفاء

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
الطرنج	الزنباع	Pamplemousse	Citrus Maxima
العنّاب	عنّاب	Jujubier vulgaire	Zizyphus Vulgaris
عُباد الشمس	عباد الشمس	Tournesol	Helianthus Annus
العدس	عدس	Lentilles	Lens Esculenta
العرصف الجعدي -	شندقورة	Ivette musquée	Ajuga Iva
كمافطوس			
عرعار	عرعر شائع	Genévrier commun	Juniperus Communis
عرق الحلاوة	صابونة مخزنية	Saponaire	
عرق السوس	عود السوس	Réglisse	Ghycyrhiza Glabra
العطاس	عطاس	Arnica	Arnica Montana
عليق دغلي	عليق	Ronce	Rubus Fructicosus
العنب الأحمر	الكرم	Raisin	Vitis Vinefera
عنب الذئب	العنب الجالي	Morelle Douce - amère	
العينون	زريقة	Globulaire	Globularia Vulgaris
الغار	الرند	Laurier	Laurus Nobilis
الغافث	حشيشة البحر	Aigremoine	Agrimonia Eupatoria
الغراسيون	مروّبية	Marrube Blanc	Marrubium Vulgaris
الفاصوليا	قرون اللوبياء الخضراء	Haricot vert	Phaseolus Vulgaris
الفجل	فجل	Radis	Raphanus Sativus
فجل الجمال	فصيويّة	Sisymbre	Sisymbrium offinale
فجل الخيل	الفجل الطويل	Raifort	Cochleria Armorica
الفراولة	توت الأرض - فريز	Fraisier	Fragaria Vesca
الفستق الحلبي	فستق	Pistachier	Pistacia vera
فلفل ارناؤوط	فلفل أخضر كبير (حلو)	Poivron	Capsicum Annum
فلفل أسود	فلفل اكحل	Poivre noir	Piper Nigrum
الفليّو		Menthe poivrée	Mentha Piperita
الفول السوداني	كاكويّة	Cacahuette-Arachide	

جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
فول الصويا	فول مصري	Soja	Soja Hispida
الفيجل	سذاب مزروع	Rue Fétide	Ruta Graveolens
قثاء الحمار		Momordique	Ecballium Elaterium
القرّاص	الحرّيق - الأنجرة	Ortie Brûlante	Urtica Urens
القرضاب	بطاط	Renouée des Oiseaux	Polygonum Aviculare
القرطم	الزعفران الكاذب	Carthame des teinturiers - Safran - Bâtard	Casthemus Tinctorius
القرع	اليقطين	Citrouille - Courge	Cucurbita Pepo
قرفة - سليخة	قرفة	Cannelle	Cinchona Succirubra
القرنبوح	جنستا	Genêt à Balai	
القرنفل	القرنفل	Oeillet	Dyanthus Caryophyllus
قرنفل (عود)	عود القرنفل	Clou de giroflée	Jambosa Caryophyllus
القصعين	مريمية	Sauge	Salvia Officinalis
القصيبة	الشوفان	Avoine	Avena Satira
القطابة	جعدة	Germandrée	Teucrium Scorodonia
القطلب	لنج - بوجبية حمراء	Arbousier	Arbutus Uredo
القطونا		Psyllium	
القمام	قمام	Pouliot - Gammam	
القمح	قمح - حنطة	Blé	Triticum Vulgare
القنارية	أرضي شوكي	Artichaut	Cynara Scolymus
القنبيط	بروكلو	Chou-fleur	Brassica Oleracea
قنطريون	قنطريون	Petite centaurée	Erythraea Centaurium
القهوة	البن	Café Vert	Coffea Arabica.
كافور	كافور	Camphre	
كاكي	كريمة	Kaki	Diospyros Kaki
الكاليبتوس	كالتوس	Eucalyptus	Eucalyptus Globulus
الكبّار	كبّار	Câprier	Capparis Spinosa



جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً ـ تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
الكتان	بذر الكتان	Lin	Linum Usitatissimum
الكراث	كراث مزروع	Poireau	Allium Sativum
الكراث البري	الكراث البرّي	Ail Rosé	Allium Roseum
الكرز	حب الملوك	Cerise	Prunces Cerasuri
كرفس	كلافس - كرافس	Céleri	Apium Graveolens
الكرم	العنب الأحمر	Raisin	Vitis Vinifera
الكرنب	الملفوف	Chou	Brassica Oleracea
كروياء	كروية	Carvi	Carum Carvi
كزبرة	تابل	Coriandre	Coriandrum Sativum
الكشمش الأسود	الريباس ـ كاسر الحجر	Cassis	
الكمثري	إجاص - انزاص	Poirier	Pirus Communis
الكمون	كمون	Cumin	Cuminum Cyminum
كنباث الحقول	ذيل الحصان ـ ذنب الفرس	Prêle des Champs - Equisette	Equisetum Arvense
كيس الراعي	جراب الراعي	Bourse à Pasteur	Pimpinelle Saxifrage
اللاميون الأبيض		Lamier Blanc	
لبلاب الحقول	عليق	Liseron des Champs	Convolvulus Arvensis
لسان الثور	بو خريش	Bourrache	Borago Officinalis
لسان الحمل	اينم - لسان العلوش	Plantain	Plantago Lanceolata
لسان العصفور	لسان العصفور	Frêne	Fraxinus Excelsior
لفت	لفت	Navet	Brassica Napus
اللوبياء	لوبياء	Haricot Vert	Phaseolus Vulgaris
اللوز	لوز	Amandier	
الليمون الحامض	الليمون الحامض	Citronnier	Citrus Limonum
المردقوش الوردي	البري	Origan	
مرزنجوش	مردقوش بري	Origan - Marjolaine	Origanum Vulgare Marjorana
مريمية	ناعمة مخزنية ـ قصعين	Sauge	Salvia Officinalis

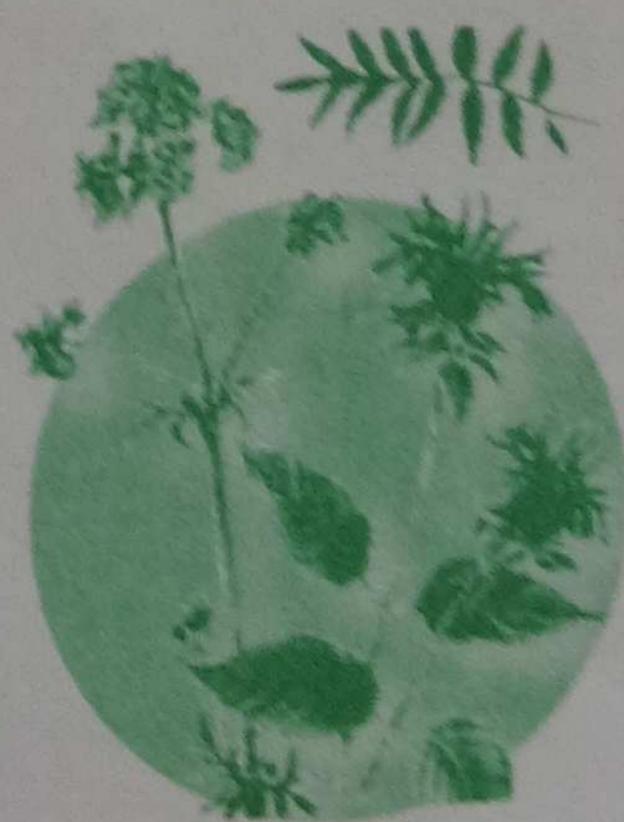
جدول بأسماء النباتات العربية والعامية والعلمية والأجزاء المستعملة طبياً - تابع

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العربي
Polygala Amara	Poligala		المستدرة
	Abricot	مشمش	المشمش
Pistacia Lentiscus	Pistachier Lentisque	الدرو	المصطكى - مصطكا
Brassica Oleracea	Chou	كرنب	الملفوق - كرنب
Spirea Ulmaria	Ulmaire - Reine des Prés	إكليل بوقيسي	ملكة المروج
Corchorus Olinopus	Corète	الملوخية	الملوخية
	Millepertuis	رمان الأنهار - حشيشة القلب	المنسية
Valeriana Officinalis	Valériane	حشيشة الهر	ناردين مخزني
Salva Officinalis	Sauge		الناعمة المخزنية
Agropyrum Repens	Chiendent	نجم	النجيل - عكرش
Rosa Canica	Eglantier	ورد السياج	النسرين
Mentha Piperita	Menthe Poivrée	الفليّو	النعناع
Mentha Viridis	Menthe Verte	نعناع	النعنع
Menyanthus Trifoliota	Manyante Trifle		نفل الماء
Viscum Album	Gui	الدبق	الهدَّال
Asparagus Affricrialis	Asperge	هليون	الهليون
Cichorium Inthybus	Chicorée Sauvage	شيكوريه	الهندباء البريَّة
Acorus Calamus	Acore	عرق أكرا	الوج
Rosa Gallica	Rose Rouge	الورد	الورد الأحمر
Rosa Canina	Eglantier	النسرين	ورد السياج
Sarothamnus Scoparius	Ajonc	وزال	الوزال
Muscari Camosum	Ail à toupet	يازول	اليازول
Cucurbita Pepo	Courge	قرع	اليقطين

فهرس المحتويات

قسم الإمراض المختلفة

قسم الدليل الصحي للنساء



كتاب المجربات بالعلاج النباتي

يحتوي هذا الكتاب على 900 وصفة علاجية نباتية مستعملة للاستطباب بها حديثا قد دونها جل العلماء النباتيين، وأهل الاختصاص في المجال النباتي.

ويختص بالعلاج المباشر لجميع أعضاء الجسم من الرأس إلى القدم، والوصفات المناسبة بالنباتات الطبيّة وكيفية استعمالها. ويحتوي كذلك على خصائص أمراض النساء، وعلاج الأمراض الجلديّة، وبعض الوصفات للتجميل الطبيعي.

وهذه الوصفات العلاجية تناسب مَن هو غير متخصص في ميدان الطب والصيدلة، وذلك إذا احترم القاعدة التطبيقيّة في استعمال العلاج حسب الوصفة المدوّنة في الكتاب.

وقد ذكرت النباتات بإسمها العربي والعامي والفرنسي والعلمي، وذلك تيسيراً للقارئ الكريم في تزويده بالمعرفة النباتيّة.

وختاماً يجب قراءة هذا الكتاب قراءة جيّدة.

المؤلف

Ce livre propose 900 remèdes à base végétale utilisés pour les traitements médicaux prescrits par la totalité des savants, des végétalistes et des spécialistes en la matière.

Son but se veut le traitement direct de tous les organes du corps humain, de la tête au talon, les remèdes végétaux correspondants ainsi que la méthode de leur application. Il s'occupe aussi des maladies féminines et dermatologiques et quelques règles de l'esthétique naturelle.

Ces remèdes conviennent même aux non spécialistes en médecine et en pharmacie, à condition qu'ils respectent intégralement les règles d'administration telles qu'elles sont décrites dans cet ouvrage.

Les plantes utilisées sont inscrites par leurs noms scientifiques, en arabe littéraire, en arabe parlé et en français, afin de donner le maximum de connaissance végétale au lecteur.

Enfin, ce livre doit être lu convenablement.

l'auteur

ISBN 9953-78-118-4





دار الجيل